ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑɓɔɏ ɈqddɎqɏè

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой
____________ В.А. Перепекин
«___»__________________2016г.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель __________________ Гирдо С.А.
Научный руководитель
к.п.н., ст. преподаватель __________________ Семенов М.М.
Оценка за работу __________________
(прописью)
Председатель ГЭК
заместитель начальника
Главного управления спорта
Смоленской области,
начальник отдела
развития спорта __________________ Опарин И.А.

Смоленск 2016

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑɓɔɏ ɈqddɎqɏè

ŋqdqȺeⱯ bɆ dəqɆbⱯɜə d ɕɔɑbɔȺ Ɉqddʄ ⱯqȺè

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

ВВЕДЕНИЕ…………………………..……………………...……………….…3

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА……………………………….…...........5

1.1. Теоретико-методические основы построения годичного цикла тренировки в спортивных играх………………………………………...…….5

1.2. Тренированность и спортивная форма как результат тренировки…………..8

1.3. Стратегии подготовки футбольной команды в переходном периоде…......13

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ……...19

2.1. Задачи исследования…………………………..………………….…..19

2.2. Методы исследования……………………….……………..……...19

2.3 Организация исследования……………………………………..……......22

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…….…...23

3.1. Длительность и содержание подготовительного периода годичного цикла подготовки квалифицированных футболистов………………………...23

3.2. Анализ подготовленности футболистов на протяжении годичного цикла тренировки…………………………………………………………..…26

3.3. Исследование эффективности тренировочного процесса футболистов в переходном периоде……………………………………………………...30

ВЫВОДЫ……………………………………………………………….….34

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ………………...…………………….35

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………..……..……………36

ŋqdqȺeⱯ bɆ dəqɆbⱯɜə d ɕɔɑbɔȺ Ɉqddʄ ⱯqȺè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdɗɏqɏè

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Годичный цикл является одним из ключевых структурных образований тренировочного процесса. В последние годы по проблеме оптимизации нагрузок и восстановления в годичном цикле проведены исследования в ряде видов спорта (Ю.В. Севастьянов, 1999; И.Г. Максименко, 2012; 2016; В.Г. Никитушкин, 2010; Ф.П. Суслов, 2010). Выявленные закономерности могут быть использованы и при построении тренировочного процесса футболистов.

Среди множества работ, подробно освящающих тренировочный процесс в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла подготовки футболистов (В.Н. Шамардин, 1998; Л.П. Матвеев, 1999; В.Н. Платонов, 2004; В.М. Костюкевич, 2006; Ю.Ф. Курамшин, 2007) отсутствуют труды, затрагивающие планирование работы в переходном периоде.

Вместе с тем наблюдения за тренировочным процессом футбольных команд показывают, что именно в переходном периоде годичного цикла подготовки тренировочному процессу уделяется меньше всего внимания. К тому же, часто на срок до 3 недель (отпуск) футболисты предоставлены сами себе.

От того, сколь эффективно осуществляется планирование тренировочного процесса в переходном периоде, во многом зависит успешность выступления команды в каждом спортивном сезоне. В этой связи чрезвычайно важным представляется выявление результатов педагогических воздействий на спортсменов в динамике годичного цикла путем исследования уровня их подготовленности.

Возникло противоречие между современным состоянием методики подготовки футболистов и необходимостью повышения эффективности тренировочного процесса в переходном периоде годичного цикла подготовки.

Недостаточная теоретическая разработанность данной проблемы и острая необходимость в научно обоснованных практических рекомендациях по

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqdɗɏqɏè

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

оптимизации содержания процесса подготовки футболистов переходном периоде послужили основанием выбора цели и задач исследования.

Объект исследования - тренировочная деятельность квалифицированных футболистов.

Предмет исследования. Содержание тренировочных занятий в микроциклах переходного периода годичного цикла подготовки.

Целью настоящей работы является изучение особенностей структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных футболистов в переходном периоде годичного цикла подготовки.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что комплексное применение неспецифических средств подготовки совместно с самостоятельной работой футболистов в переходном периоде позволит сохранить их тренированность на достаточном уровне и обеспечит готовность к последующим тренировочным нагрузкам.

Научная новизна. Выявлены особенности структуры и содержания микроциклов переходного периода годичного цикла подготовки футболистов.

Теоретическая значимость исследования заключается в углублении знаний об особенностях и закономерностях планирования тренировочного процесса футболистов в переходном периоде годичного цикла подготовки.

Практическая значимость. Предложенная структура переходного периода подготовки футболистов позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса за счет сохранения физических кондиций игроков в период отдыха между сезонами или кругами соревнований.

Разработанные практические рекомендации позволяют рационализировать процесс подготовки футболистов в межсезонье.

ŋqdqɏəɎ bɆ dədɆbɎзə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè