

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, хоккея

Заведующий кафедрой

_____ В.А. Перепёкин

«___» _____ 2016г.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ФУТБОЛИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА

Выпускная квалификационная работа бакалавра

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель	_____	Беляев Р.Р.
Научный руководитель	_____	
к.п.н., ст. преподаватель	_____	Семенов М.М.
Оценка за работу	_____	
Председатель ГЭК	_____	Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Соревновательный период в подготовке футболистов.....	5
1.2. Специальная работоспособность футболистов и факторы ее обуславливающие.....	8
1.3. Сохранение работоспособности футболистов в соревновательном периоде.....	11
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1. Задачи исследования.....	15
2.2. Методы исследования.....	15
2.3. Организация исследования.....	17
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	19
3.1. Организация контроля работоспособности футболистов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.....	19
3.2. Оценка специальной работоспособности футболистов на различных этапах соревновательного периода годичного цикла подготовки.....	21
3.3. Анализ показателей выполнения технико-тактических действий (ТТД) в соревновательном периоде.....	28
ВЫВОДЫ.....	33
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	41

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из важных условий научно обоснованного подхода к управлению тренировочным процессом является объективная оценка и грамотная интерпретация критериев функционального состояния организма спортсмена (В.Н. Платонов, 2005).

Современные тенденции эволюции футбола обусловлены интенсификацией игры, вязкой силовой борьбой на всех участках футбольного поля, повышением требований к уровню работоспособности игроков и их универсализацией. Одним из направлений развития теории и методики футбола также является повышение устойчивости организма спортсменов к утомлению и уменьшением его влияния на эффективность выполнения технико-тактических приемов (Н.М. Люкшинов, 2006; Г.С. Лалаков, 2008).

Эффективное управление подготовкой футболистов подразумевает рациональное планирование тренировочного процесса, постоянный контроль и, в случае необходимости, внесение корректив на основании своевременно поступающей информации об уровне морально-волевой, технико-тактической, физической подготовленности, а также о функциональном состоянии и самочувствии футболиста (С.Ю. Тюленьков, 1997; А.И. Шамардин, 2000).

Современное состояние теории и методики футбола таково, что до сих пор критерии оценки и интерпретации функционального состояния организма футболистов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки разработаны недостаточно. Данное положение делает затруднительным управление футбольной командой, в том числе, в поиске рациональных форм организации тренировочных нагрузок.

Для эффективного управления тренировочным процессом необходимо, чтобы тренер получал своевременную, объективную информацию о функциональном состоянии футболистов по различным компонентам функциональной подготовленности. Это необходимо для уточнения программ построения тренировок, кратковременного и длительного их

планирования, отбора игроков на матч и с другими целями.

Недостаточная научная разработка вопроса контроля работоспособности футболистов в соревновательном периоде определяет актуальность настоящего исследования.

Объект исследования – специализированная деятельность футболистов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки.

Предмет исследования - работоспособность футболистов.

Цель исследования – изучение динамики работоспособности футболистов в течение соревновательного периода годичного цикла подготовки.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что знание особенностей динамики работоспособности футболистов позволит рационально применять средства ее контроля в соревновательном периоде.

Научная новизна исследования заключается в определении научно обоснованных, наиболее оптимальных форм и средств контроля работоспособности футболистов в соревновательном периоде.

Теоретическая значимость. Выявлены приоритетные направления контроля работоспособности футболистов в условиях все более усиливающейся интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Практическая значимость. Разработаны практические рекомендации по совершенствованию контроля работоспособности футболистов на различных этапах соревновательного периода годичного цикла подготовки.