

ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Соколова Т. Є.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті представлена ефективність комплексного застосування відновних засобів в підготовчому періоді тренування юних футболістів (школярі 9-10 класів).

Ключові слова: загальна фізична підготовка, частота серцевих скорочень, висота стрибка вгору, максимальна станова сила.

Вступ. В системі багаторічної підготовки футболістів найважливішою її частиною є відновлення їх спортивної працездатності після різних по спрямованості та змісту тренувальних і змагальних навантажень [8].

У зв'язку з цим, ефективна підготовка висококваліфікованого спортивного резерву, що відповідає усім сучасним вимогам міжнародного футболу, повинна розглядатися як засадничий фундамент, що зумовлює прискорений розвиток Українського футболу в найближчій перспективі [2, 6].

При достатній вивченій проблеми відновлення на прикладі дорослих спортсменів в різних видах спорту розробка і наукове обґрунтування методик відновлення спортивної працездатності юних футболістів після різних навантажень в структурі цілорічного циклу тренування залишається до теперішнього часу невирішеною проблемою [1, 7].

Швидкість процесу відновлення організму є однією з найважливіших діагностичних оцінок реакції на навантаження і визначення рівня тренуваності спортсмена [9]. В цілях підвищення ефективності спортивного тренування необхідно більш цілеспрямовано використовувати різні позатренувальні і позазмагальні засоби, спрямовані на підвищення спортивної працездатності та

інтенсифікацію відновних процесів у спортсменів [5]. Таким чином, усе вищевикладене визначає актуальність в обґрунтуванні на практиці комплексного застосування відновних засобів в підготовці юних футболістів [3, 9].

Мета роботи полягає в експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексного застосування відновних засобів в підготовчому періоді тренування юних футболістів.

Завдання дослідження:

1. Вивчити тижневу динаміку психомоторних показників у юних футболістів 14–15-ти років.

2. Визначити зміну психомоторних показників у юних футболістів 14–15-ти років в структурі розвиваючого базового мікроциклу.

3. Обґрунтувати методику цільового застосування комплексу відновних засобів в структурі розвиваючого мікроциклу на загально підготовчому етапі тренування юних футболістів 14–15-ти років.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводились в ЗОШ № 20 м. Харкова. Для вирішення поставлених завдань до дослідження були залучені школярі 14–15-ти років, які займаються футболем (спец. клас «Металіст» 2001-2002 р.н.).

Відповідно меті і поставленим завданням, програма досліджень включала наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи дослідження психофізіологічних функцій у юних футболістів, математико-статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Була вивчена динаміка процесів стомлення і відновлення у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі. Застосовувався комплекс, який включав визначення і аналіз п'яти показників психофізіологічних функцій: час простої (ЧППР) і складної (ЧСРР) рухової реакції, максимальна сила м'язів кисті (МСК) і

розгиначів тулуба (МСРТ), висота стрибка вгору (ВС). У розвиваючому базовому тижневому мікроциклі кожен футболіст обстежувався 12 раз. Результати досліджень представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка показників психофізіологічних функцій у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі

Дні тижня	1 день				2 день				3 день				4 день			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ЧПРР (мсек)	185 ±2,7	174 ±2,6	198 ±2,9	179 ±2,6	187 ±2,7	200 ±2,8	216 ±2,9	205 ±2,8	190 ±2,7	189 ±2,6	209 ±2,9	198 ±2,8	187 ±2,7	207 ±2,9	222 ±3,0	202 ±2,9
Динаміка в %	100	94	107	97	101	108	117	111	103	102	113	107	101	112	120	109
ЧСРР (мсек)	277 ±3,5	263 ±3,4	319 ±3,9	296 ±3,7	288 ±3,8	313 ±3,9	363 ±4,3	349 ±4,2	294 ±3,7	288 ±3,6	338 ±4,1	321 ±4,0	283 ±3,6	327 ±4,0	355 ±4,3	332 ±4,1
Динаміка в %	100	95	115	107	104	113	131	126	106	104	122	116	102	118	128	120
МСК (кг)	55,1 ±1,4	52,3 ±1,1	49,6 ±0,8	51,8 ±1,1	53,4 ±1,2	49,0 ±0,8	45,2 ±0,4	47,4 ±0,6	52,3 ±1,1	51,2 ±1,0	47,9 ±0,6	50,1 ±0,9	54,5 ±1,3	49,6 ±0,8	46,8 ±0,5	50,7 ±0,9
Динаміка в %	100	95	90	94	97	89	82	86	95	93	87	91	99	90	85	92
ВС (см)	41,9 ±0,5	39,6 ±0,4	38,3 ±0,3	40,1 ±0,5	39,6 ±0,4	38,3 ±0,3	37,1 ±0,2	38,1 ±0,3	40,4 ±0,4	39,1 ±0,3	35,4 ±0,1	36,3 ±0,2	38,8 ±0,3	36,7 ±0,2	36,2 ±0,2	37,1 ±0,3
Динаміка в %	100	96	93	97	96	93	90	92	98	95	86	88	94	89	88	90

Продовження таблиці 1

Динаміка показників психофізіологічних функцій у футболістів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі

Дні тижня	5 день				6 день				7 день	8 день
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	1
ЧПРР (мсек)	189 ± 2,7	218 ± 2,9	228 ± 2,3	216 ± 2,9	192 ± 2,8	196 ± 2,9	220 ± 3,0	205 ± 2,9	178 ± 2,6	176 ± 2,5
Динаміка в %	102	118	123	117	104	106	119	111	96	95
ЧСРР (мсек)	288 ± 3,6	349 ± 4,2	374 ± 4,3	355 ± 4,2	294 ± 3,6	299 ± 3,7	352 ± 4,3	327 ± 4,0	263 ± 3,3	257 ± 3,2
Динаміка в %	104	126	135	128	106	108	127	118	95	93
МСК (кг)	53,4 ± 1,2	47,9 ± 0,6	44,1 ± 0,3	46,3 ± 0,5	51,2 ± 1,0	52,3 ± 1,1	47,4 ± 0,6	51,2 ± 1,0	57,9 ± 1,6	58,9 ± 1,7
Динаміка в %	97	87	80	84	93	95	86	93	105	107
ВС (см)	38,1 ± 0,3	35,8 ± 0,2	33,4 ± 0,1	35,1 ± 0,2	37,9 ± 0,3	37,5 ± 0,2	35,1 ± 0,1	38,3 ± 0,3	42,4 ± 0,4	43,7 ± 0,3
Динаміка в %	92	87	82	85	92	91	85	93	103	106
МЧР (к-ть рухів)МСРТ	60,9 ± 0,9	55,8 ± 0,4	53,3 ± 0,3	57,1 ± 0,6	60,2 ± 0,9	61,5 ± 1,0	57,7 ± 0,6	62,1 ± 1,1	66,5 ±1,4	67,8 ±1,5
Динаміка в %	96	88	84	90	95	97	91	98	105	107'

На підставі порівняльного аналізу отриманих даних встановлені закономірні зміни психофізіологічних функцій у футболістів, як упродовж тренувальних днів, так і упродовж усього тижневого мікроциклу. Найбільш значні зміни рівня психофізіологічних функцій спостерігалися у футболістів після вечірніх тренувань. У футболістів вивчалася динаміка процесів стомлення і відновлення без застосування відновних засобів в розвиваючому базовому тижневому мікроциклі.

Розробка технологій комплексного застосування відновних засобів для підвищення ефективності тренувального процесу футболістів в підготовчому періоді проводилася на підставі отриманих експериментальних даних про динаміку процесів стомлення і відновлення у футболістів для розвиваючого базового мікроциклу підготовчого періоду.

Схеми розробленого і випробуваного тренувального тижневого мікроциклу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Комплекс відновних засобів для розвиваючого базового тижневого мікроциклу

Дні тижня	Після спеціалізованої тренувальної сесії	Після ранкового тренування	Після вечірнього тренування	Перед сном
1	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
2	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ТД, КВМ	ТД, ПМТ
3	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
4	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ГД, ЗВМ	ТД, ПМТ
5	КД, СМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ГД, КВМ	ТД, ПМТ
6	КД, СМ	ТД, ЦД, СМ	ТД, ВП	ТД, ПМТ
7	ТД, СМ	Активний відпочинок, БП, ЗВМ		ПМТ

Умовні позначення для таблиці: ТД – теплий душ; ГД – гарячий душ; КД – контрастний душ; ЦД – циркулярний душ; ВП – відновне плавання; ЗВМ –

загальний відновний масаж; КВМ – короткочасний відновний масаж; ПВМ – приватний відновний масаж; СМ – самомасаж; ПМТ – психом'язове тренування; БП – баня з парілкою; БКВП – банячи з контрастними водними процедурами; БК – білковий коктейль.

Висновки. Було виявлено, що динаміка досліджуваних показників тісно пов'язана із спрямованістю тренувальних навантажень, яка мала більш виражений характер. При цьому, значні зміни психомоторних показників відзначалися відразу після вечірніх тренувань і мали глибший характер, ніж в процесі розвиваючого мікроциклу, що свідчило про більше стомлення випробовуваних.

Подальші дослідження: Результати роботи характеризується можливістю їх використання в навчально-тренувальному процесі юних футболістів 14–15-ти років для планування і цілеспрямованої реалізації комплексу відновних засобів в підготовчому періоді. Отримані в результаті систематичних спостережень дані про динаміку психофізіологічних функцій у футболістів необхідно піддавати індивідуально-порівняльному аналізу і використовувати в комплексній оцінці з іншими показниками, отриманими в процесі педагогічних спостережень і вивчення суб'єктивних показників цих футболістів про переносимість тренувальних навантажень і дію різних відновних засобів.

Список використаної літератури

1. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : [научно-методическое пособие] / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М. : Советский спорт, 2008. – 152 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Вихров К. Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. – Киев, ФФУ, 2000. – С. 25–28.

4. Журід С. М. Теорія та методика обраного виду спорту (футбол) : [навчальний посібник] / С. М. Журід. – Харків, ХДАФК, 2012. – 185 с.
5. Коваль С. С. Теорія системного підходу в професійній діяльності тренера (футбол) : [навчальний посібник] / С. С. Коваль. – Харків, ХДАФК, 2012. – 184 с.
6. Кузин В. В. Система відновлення і підвищення спортивної працездатності / В. В. Кузин, А. Л. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
7. Лаптев А. П. Актуальна проблема сучасного спорту / Лаптев А. П. // Відновні і гігієнічні засоби в підготовці спортсменів. – М. : РГАФК, 1994. – 213 с.
8. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
9. Терентьева Н. М. Теорія та методика фізичного виховання : [навчальний посібник] / Н. М. Терентьева, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. – Харків, ХДАФК, 2010. – С. 41–64.