

4658/1

А

На правах рукописи

АЛЬЖЗАЕРЛИ МУНИР МАНСОП

**ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ  
ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ  
ФУТБОЛИСТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**

диссертации на соискание учёной степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2001

А

Работа выполнена в Белгородском государственном университете

Научный руководитель: - кандидат педагогических наук,  
профессор Савченко В.А.

Официальные оппоненты: - кандидат педагогических наук  
профессор Гониянц С.А.;  
- доктор медицинских наук,  
профессор Белая Н.А.

Ведущая организация: Московская государственная академия  
физической культуры

Защита диссертации состоится «18» сентября 2001 года в 14 ча-  
сов на заседании диссертационного Совета К 311.003.01 в Российской госу-  
дарственной академии физической культуры по адресу: 105122, Москва, Сире-  
невый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской государ-  
ственной академии физической культуры.

Автореферат разослан «12» сентября 2001 г.



T000004658

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Ученый секретарь диссертационного Совета,  
кандидат педагогических наук, доцент

И.В. Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** Современный футбол обусловлен значительной интенсивностью ведения игры, высоким уровнем атлетизма и жесткости в борьбе за мяч, повышением скоростных действий в обращении с мячом, учащением атак с расширенной зоной обстрела ворот соперника, игрой на опережение, высокими волевыми качествами (В.В. Варюшин, 1993; М.А. Годик, 1995; 1987; С.В. Голомазов; Б.Г. Чирва, 2000; Г.С. Лалаков, 1995; А.В.Лексаков, 1998; М.С. Полишкис, 1996; S.Clifford, 1999; B.Cook, 1999; J.A.Luxbacher, 1995).

В этих условиях полноценное восстановление и использование различных методов его стимулирования приобретает первостепенное значение (А.А. Бирюков, 1999; А.П. Лаптев, 1994; В.Н. Платонов, 1997; В.А.Савченко, 1999). Широкое распространение в спортивной практике получили физические восстановительные средства (ВС); разнообразные виды массажа и бань, гидропроцедуры, баровоздействия, аэроионизация, ультрафиолетовое облучение, лазерно-лучевое воздействие, биомеханическая стимуляция и многие другие. Однако методика применения перечисленных восстановительных мероприятий разработана недостаточно, что снижает эффективность адаптации организма к тренировочным нагрузкам (ТН).

4658/1  
Так, не выявлены оптимальные режимы использования физических средств для предварительной стимуляции работоспособности футболистов, отсутствует эффективное восстановление нервно-мышечного аппарата (НМА) в перерывах между таймами и дифференцированная методика использования ВС, учитывающая направленность ТН, которая может меняться в течение дня: от скоростно-силовой нагрузки до упражнений на выносливость. Специфичность применяемых ТН требует и адекватного восстановления. Следует констатировать, что в настоящее время планирование ВС как в футболе, так и в других игровых видах спорта проводится без учёта и глубокого анализа индивидуальных особенностей спортсменов, таких как: тип кровообращения, вегетативной регуляции, темперамента, конституции, асимметрии развития коры больших полушарий и других, многие из которых генетически детерминированы и находятся в сложных взаимосвязях между собой (Н.Н. Данилова, 1998; Э.В. Земцовский, 1995; А.П. Исаев с соавт., 1999; В.М. Русалов, 1979; Б.М. Теплов, 1961). Учёт психофизиологических особенностей позволит повысить эффективность планирования восстановительных мероприятий и ТН, появится возможность управления процессами адаптации организма спортсменов в условиях напряжённой тренировочной деятельности.

**Цель работы.** Обоснование и разработка рациональной методики применения ВС, с учетом типологических особенностей гемодинамики квалифицированных футболистов, способствующей оптимизации тренировочного процесса в под-

ИЗДАНИЕ  
1998