

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 госу-
дарственной академии физической культуры.

Автореферат разослан «22» сентября 2001 г.



Т000004658

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).

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, появляется 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-

4658/1