**Перевозник Володимир Іванович. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2004**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Перевозник В.І. Особливості побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів.** – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2004.  Дисертація присвячена розробці науково-методичних основ побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів різних вікових груп. У роботі розкрито методологію побудови тренувального процесу футболістів-ветеранів. Проведені дослідження особливостей функціонального стану організму і рівня фізичної підготовленості футболістів-ветеранів різних вікових груп (35-40 років; 41-45 років; 46-55 років). Проведено порівняльний і кореляційний аналіз техніко-тактичних дій футболістів-ветеранів з урахуванням рівня функціонального стану організму і фізичної підготовленості у різні вікові періоди спорту ветеранів.  Розроблені програми тренувального процесу з урахуванням навантажень і застосування засобів тренувань для футболістів різних вікових груп. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду тренування футболістів-ветеранів виявили відсутність наукових розробок, які стосуються побудови тренувального процесу з урахуванням вікових змін функціонального стану організму спортсменів, що дозволило визначити методологію досліджень, засновану на обліку: послідовності і взаємозв’язку основних сторін підготовленості; теорії функціональних систем; закономірностей процесів стомлення, відновлення й адаптації організму до фізичних навантажень; довгострокового впливу великих тренувальних і змагальних навантажень на організм спортсменів; спортивного довголіття. 2. Проведені педагогічні дослідження дозволили виявити, що після закінчення активних виступів у спорті багато хто з футболістів (75-80%) не припиняють тренувальну і змагальну діяльність, при цьому кількість спортивних занять на тиждень складає від 2 до 5, тривалістю 70-90 хвилин. Поряд з цим респонденти відзначають, що на заняттях, в основному, використовується ігрове двостороннє тренування, яке не дає можливості підтримувати необхідний рівень розвитку фізичних якостей, що після 41 року приводить до різкого зниження спеціальної фізичної працездатності, для підтримки якої вимагаються розробки адаптованої методики тренування з урахуванням віку футболістів-ветеранів. 3. Функціональний стан організму футболістів-ветеранів знижується після активних виступів у спорті нерівномірно. Найбільші зміни показників серцево-судинної системи футболістів стосовно даних, отриманих у період активних занять, відзначені в ЧСС (35-40 років – t1=2,99, p<0,05; 41-45 років – t2=4,55, p<0,01; 46-55 років – t3=5,15, p<0,001), АТ сіст. (t1=2,77, p<0,05; t2=3,94, p<0,01; t3=4,45, p<0,01), АНАМЄ (t1=2,90, p<0,05; t2=3,71, p<0,01; t3=4,19, p<0,01) і АМЄ (t1=3,44, p<0,01; t2=4,40, p<0,01; t3=4,57, p<0,01). 4. Визначено, що показники тестування рівня фізичної підготовленості футболістів-ветеранів різні в окремі вікові періоди. У перший віковий період (35-40 років) більшою мірою знижуються результати, пов’язані з проявом швидкісно-силових якостей (біг 30 м; стрибок у висоту з місця; п’ятикратний стрибок – p<0,05), а також спеціальної і швидкісної витривалості (тест Купера – p<0,05; біг 200 м – p<0,01). У другий віковий період (41-45 років) відзначене достовірне зниження всіх досліджуваних показників фізичної підготовленості в порівнянні з вихідними (p<0,05), у той час, як з попередніми результатами (35-40 років) достовірних відмінностей, за винятком стрибка у висоту з місця, не виявлено (p<0,05). Показники результатів тестування старшої вікової групи (46-55 років) вірогідно не змінилися стосовно віку 41-45 років (p>0,05), що свідчить про стабілізацію рівня прояву фізичних якостей. 5. Установлено кореляційну залежність результатів тестів рівня прояву фізичних якостей і морфо-функціонального стану організму футболістів-ветеранів у різному віці. У перші роки спорту ветеранів (35-40 років) виявлений взаємозв’язок ваги тіла і показників: стрибка в довжину з місця (r=-0,59), стрибка в висоту з місця (r=-0,60), п’ятикратного стрибка (r=-0,75) і бігу на 200 м (r=0,56). У футболістів-ветеранів 41-45 років визначена кореляційна залежність результатів стрибкових тестів, тестів швидкісно-силового характеру і показників серцево-судинної системи (ЧСС, АТ сіст., АНАМЄ). Показники АНАМЄ (r1), АТсіст. (r2) і ЧСС (r3) у футболістів старшої вікової групи (46-55 років) корелюють з бігом на 30 м (r1=0,65; r2=0,57; r3=-0,60) і 200 м (r1=0,53; r2=-0,59; r3=-0,63), тест Купера з АТ діаст. (r=-0,67) і АМЄ (r=0,65). 6. Дослідження техніко-тактичних дій футболістів-ветеранів виявили різницю кількісних і якісних характеристик у футболістів-ветеранів різного віку. У футболістів-ветеранів 35-40 років вірогідно збільшується кількість передач «поперек» (р<0,05), при незначному збільшенні помилок при передачах “вперед” (р>0,05). Футболісти 41-45 років вірогідно скорочують кількість передач м’яча «вперед» (р<0,05) за рахунок збільшення передач «поперек» (р<0,01), знижується кількість обведень і прийомів м’яча (р<0,05), при цьому збільшується кількість помилок у передачах «вперед» і «поперек», а також у прийомі м’яча і якості «обведення» (р<0,01). Вірогідно більш значиме зниження досліджуваних показників відзначено у футболістів-ветеранів старшої вікової групи (46-55 років). У порівнянні з вихідними даними, отриманими під час активних занять, зменшилася кількість передач «вперед» (p<0,01) і «поперек» (p<0,05), при цьому знизилася їхня якість (p<0,05), скоротилася кількість прийому м’яча (p<0,001) і збільшилася кількість помилок (p<0,01), а також на загальному фоні зниження кількості «обведень» (t=2,04; p>0,05) збільшилася кількість помилок при їхньому виконанні (p<0,01). 7. Виявлено кореляційну залежність показників, що відображають діяльність серцево-судинної системи і техніко-тактичні дії у футболістів-ветеранів усіх вікових груп:   у першій (35-40 років) – кількість помилок при «обведенні» і ЧСС (r=0,56), АТ сіст. (r=0,82), АТ діаст. (r=0,53); АНАМЄ і кількістю передач «вперед» (r=0,60) і «обведень» (r=0,56);  у другій (41-45 років) – кількість передач «вперед» і ЧСС (r=0,62), АТ сіст. (r=0,63), АНАМЄ (r=0,68); помилки при «обведеннях» і АТ сіст. (r=0,65), АНАМЄ (r=-0,67);  у третій (46-55 років) – помилки при передачах «вперед» і ЧСС (r=0,60), АТ сіст. (r=0,68), АТ діаст. (r=0,64), АНАМЄ (r=0,53); АНАМЄ і кількість прийомів (r=0,62) і «помилок» при прийомах (r=-0,66) м’яча.   1. Визначено кореляційний взаємозв’язок кількості і якості техніко-тактичних прийомів і показників рівня розвитку фізичних якостей футболістів-ветеранів різного віку:   бігу на 30 м (r1), стрибка у довжину з місця (r2), п’ятикратного стрибка (r3) і кількості «обведень» (r1=0,70; r2=-0,68; r3=-0,57), а також саме помилок при їхньому виконанні (r1=0,68; r2=-0,56; r3=-0,64); швидкісної витривалості (біг 200 м) і кількості передач «вперед» (r=0,65) і помилок при них (r=0,65) у футболістів 35-40 років;  кількість помилок при передачах «вперед» і бігу на 30 м (r=0,63), стрибка в довжину з місця (r=-0,60), бігу на 200 м (r=0,65), тесту Купера (r=-0,53), а також помилок при прийомі м’яча і тесту Купера (r=-0,67), п’ятикратного стрибка (r=-0,66), бігу на 200 м (r=0,63), стрибка у висоту з місця (r=-0,67) у футболістів 41-45 років;  кількість помилок при передачах «вперед» і тесту Купера (r=-0,67), бігу на 30 м (r=0,65), стрибка в довжину з місця (r=-0,60), п’ятикратного стрибка (r=-0,68), бігу на 200 м (r=0,64); п’ятикратного стрибка (r1) і бігу на 200 м (r2) з кількістю (r1=0,62; r2=0,60) і помилками (r1=-0,64; r2=0,60) при передачах у футболістів 46-55 років.   1. Проведені дослідження дозволили розробити тренувальні програми для футболістів-ветеранів різного віку. Для підтримки рівня фізичних якостей і функціонального стану футболістів 35-40 років необхідні чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі, крім календарної гри. У футболістів 41-45 років доцільно в змагальному періоді використовувати триразові, а в базових мезоциклах підготовчого періоду – чотириразові тренувальні заняття в тижневому мікроциклі. Для футболістів 46-55 років найбільш оптимальними є 2-3 тренування в тижневому мікроциклі без урахування однієї календарної гри. 2. При складанні тренувальних програм для футболістів-ветеранів доцільно використовувати різні варіанти побудови занять, що передбачають підтримку рівня фізичних якостей, функціональних можливостей організму і техніко-тактичних прийомів гри. Тренувальні заняття можуть бути комплексної чи вибіркової спрямованості, використання яких залежить від віку футболістів, періоду річної підготовки і застосовуваних засобів тренування. Використання окремих занять для розвитку фізичних якостей, особливо видів витривалості, є доцільним у підготовчому періоді, а також в окремих розвиваючих мікроциклах змагального періоду, переважно у футболістів 35-40 років. Заняття комплексної спрямованості необхідно використовувати для футболістів-ветеранів усіх вікових періодів, у яких у підготовчій частині ефективно застосовувати вправи для розвитку швидкісних якостей, в основний – засоби техніко-тактичної підготовки ігрової спрямованості, а в заключній – вправи аеробно-поновлювального характеру. 3. Отримані результати досліджень можуть широко використовуватися при побудові тренувального процесу спортсменів-ветеранів в ігрових видах спорту, а також відкривають перспективний напрямок наукових розробок, що дають можливість підтримки визначеного рівня фізичної, функціональної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів без порушень їх здоров’я. | |