Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»

(РГУФКСМиТ)

На правах рукописи

Сыдэбу

Технология планирования интегральной тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в мини-футболе (футзале)

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

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, доцент Полишкис Михаил Михайлович

Москва - 2019

Оглавление

Введение 4

Глава 1 Теоретико-методические основы планирования тренировочной нагрузки в спортивных играх 13

1.1 Эволюция развития мини-футбола (футзала) 13

1.2 Основные подходы к планированию тренировочной нагрузки квалифицированных спортсменов в спортивных играх 20

1.3 Особенности организации тренировочного процесса квалифицированных

спортсменов в мини-футболе (футзале) 31

Заключение по главе 1 38

Г лава 2 Методы и организация исследования 40

2.1 Методы исследования 40

2.2 Организация исследования 50

Глава 3 Анализ организации тренировочного процесса и подготовленности квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) 53

3.1 Особенности организации тренировочного процесса квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) 53

3.2 Характеристика игровых действий квалифицированных спортсменов в мини¬футболе (футзале) в процессе соревновательной деятельности 58

3.3 Исследование спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) 64

3.4 Дифференциация квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале)

по игровым амплуа 74

Заключение по главе 3 85

Глава 4 Экспериментальное обоснование и оценка эффективности технологии планирования интегральной тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в мини¬футболе (футзале) 87

4.1 Описание экспериментальной технологии планирования интегральной

тренировочной нагрузки на этапах годичной подготовки квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в мини-футболе (футзале) 87

4.2 Динамика физической и технической подготовленности квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в мини-футболе (футзале) 97

4.3 Динамика функциональных возможностей квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в мини-футболе (футзале) 109

4.4 Тенденции изменения количественных и качественных характеристик игровых действий квалифицированных спортсменов различных игровых амплуа в

мини-футболе (футзале) 114

Заключение по главе 4 117

Заключение 118

Практические рекомендации 123

Список литературы 125

Приложение А Особенности организации тренировочного процесса

квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) 146

Приложение Б Тренировочные упражнения в подготовке квалифицированных спортсменов в мини-футболе (футзале) 149

Выявленочтодлябольшинстваквалифицированныхминифутбольныхкомандпланированиеинтегральнойтренировочнойнагрузкинаиболеезначимовподготовительномпериодегодичноготренировочногоцикласпортсменовсоревновательномипереходномприэтомтолькоспециалистовсчитаютцелесообразнымприменятьнавсехэтапахгодичноготренировочногоцикла

 Результатыанализасоревновательнойдеятельностиквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалепозволилиустановитьчтоимеюттенденциюнезначительногоувеличениякконцугодичноготренировочногоцикларприэтомпоказателиактивностииигровоговниманияувеличиваютсявтечениегодичноготренировочногоциклас±до±баллови±до±балловсоответственнорВсвоюочередькачествоицелесообразностьвыполнениятехникотактическихдействийуквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалеповышаютсявтечениегодичноготренировочногоциклас±до±и±до±балловсоответственнорчтосвидетельствуетосреднемуровнетехникотактическогомастерствасовременныхигроков

 КонтрольнопедагогическиеиспытанияфизическойитехническойподготовленностиквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалепозволилиустановитьчтовтечениегодичноготренировочногоциклаотмечаетсянезначительнаядинамикаулучшенияпоказателейбеганамчелночногобегахмчелночногобегамибегамрхарактеризующихразвитиебыстротыкоординационныхспособностейатакжеспециальнойвыносливостиВочередькконцугодичноготренировочногоциклаквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалеотмечаетсядостовернаядинамикаувеличенияпоказателейразвитияскоростносиловыхспособностейр

ИсследованияпозволилиустановитьчтоуквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалепроисходитнезначительноеулучшениетехничеескойподготовленностивтечениегодичноготренировочногоцикларПоказаливедениямячанамисобвдкойхстоекулучшаютсякконцугодичноготренировочногоциклас±до±и±и±ссоответственноТочностьударовповоротамкконцугодичноготренировочногоциклаквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалеувеличиваетсявсегонараза

 БиоимпедансометрическоеобследованиеквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалепозволилоустановитьчтовпроцесседифференциацииигроковпоамплуанаиболеезначительныегабаритныехарактеристикиподлинетелаимеютзащитникинемногониженападающиеиуниверсалыявляютсясамыминизкорослымиигрокамиУзащитниковсреднестатистическиепоказателидлинытеласоставляют±смунападающих±смиуниверсалов±смДифференциацияквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалепоказалачтозащитникиимеютзначительныепоказателидлинытелаприэтомунихотмечаетсянедостаточнаямассателакотораянанашвзглядсвязанасослаборазвитоймышечнойсистемойУниверсалыэтофутболистыкоторыеподлинетелауступаютзащитникамноприэтомимеютхорошоразвитуюмышечнуюсистемуСовременныенападающиеэтофутболистысгармоничноразвитымтелом

 ПолученныерезультатыисследованиясвидетельсттвуютчтоввидуслабогоприроставтестовыхзаданихпофизическойитехническойподготовкеисущественныхотличияхвгабаритныхпараметрахигроковразличныхамлуацелесообразнымсчитаетсявнедрениеновыхинновациооныхтехнологийвтренировочныйпроцессквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалеоснованныхнапримененииразнообразныхсредстваитренировочнойнагрузкиобеспечивающихкомплексноевоздействиенаорганизмзанимающихсяВданномконтекстеособоезначениеприобритаеттехнологияпланированияинтегральнойтренировочнойнагрузкинаэтапахгодичногоциклаподготовкиквалифицированныхспортсменовразличныхамплуавминифутболефутзале

котораядолжнаобеспечитьповышениеспортивногомастерстваигроков

 Результатыисследованияпоказаличтовсистемеподготовкиквалифицированныхспортсменовразличныхамплуавминифутболефутзалевнедрениеразработаннойтехнологиипланированияинтегральнойтренировочнойнагрузкипозволилоустановитьследующиеособенности

 узащитниковнападающихиуниверсаловЭГвтечениеформирующегопедагогическогоэкспериментаотмечаетсяположительнаядинамикаразвитияскоростныхикоординационныхспособностейскоростнойвыносливостиискоростносиловыхспособностейрУстановленочтоуигроковвсехрассматриваемыхамплуаКГвнутригрупповыеизмененияпоказателейфизическойподготовленностинестользначительнырУквалифицированныхзащитниковнападающихиуниверсаловЭГкконцуформирующегопедагогическогоэкспериментапоказателиразвитияскоростныхскоростносиловыхикоординационныхспособностейатакжескоростнойвыносливостиискоростносиловыхспособностейдостовернопревосходятрассматриваемыепоказателиКГрчтосвидетельствуетоцелесообразностипримененияпредложеннойтехнологииприпланированииинтегральнойнагрузкидляигроковвыполняющихразличныефункциивминифутболефутзале

 динамикатехническойподготовленностиуквалифицированныхзащитниковнападающихиуниверсаловпоказалачтовпроцессеформирующегопедагогическогоэкспериментаспортсменыЭГдостоверноулучшаютрезультатывконтрольныхупражненияхсвязанныхсведениеммячажонглированиемиударамиповоротамрУквалифицированныхигроковрассматриваемыхамплуаКГкконцуформирующегопедагогическогоэкспериментаотмечаетсянезначительноеулучшениепоказателейвуровнетехническойподготовленностиповсемконтрольнымупражнениямрМежгрупповыеразличиятехническойподготовленностиквалифицированныхигроковразличныхамплуапоказалчтоуспортсменовЭГпоокончаниюформирующегопедагогическогоэкспериментапоказателидостовернопревосходятрезультатыспортсменовКГпомногим

контрольнымупражнениямр

 поокончанииформирующегопедагогическогоэкспериментапоказателиЖЕЛиОФВуквалифицированныхигроковконтрольнойгруппы±и±лдостовернонижечемуспортсменовэкспериментальнойгруппы±и±лсоответственноир

 дифференциациятренировочнойнагрузкисучетомигровогоамплуаспортсменовЭГкконцупедагогическогоэкспериментапозволиласущественноулучшитьвпроцессеформирующегопедагогическогоэкспериментуровеньфизическойработоспособностиочемсвидетельствуетдостоверноевнутригрупповоеувеличениепоказателейриМПКкоторыеувеличиваютсяузащитниковинападающихнаимлкгминсоответственно

 послепроведенияформирующегопедагогическогоэкспериментауспортсменовЭГпроисходятболеесущественныеизменениявпоказателяхигровыхдействийвтечениегодичноготренировочногоцикларпосравнениюсоспортсменамиКГрПоказателиактивностиигровоговниманияатакжекачестваицелесообразностивыполнениятехникотактическихдействийуспортсменовЭГкконцуэкспериментавышенабалловсоответственнопосравнениюсКГр

 ЭкспериментальноустановленочторазработаннаяивнедреннаятехнологияпланированияинтегральнойтренировочнойнагрузкиквалифицированныхспортсменовразличныхигровыхамплуавминифутболефутзалесущественнооптимизируетпроцесспрограммированиятренировочныхмикроцикловявляетсянадежнойосновойдляповышенияуровняспециальнойфизическойфункциональнойтехническойитехникотактическойподготовленностиспортсменовтемсамымподтверждаяфактоцелесообразностипримененияданногоподходавсистемеДЮСШСДЮСШОРиакадемийпоминифутболуфутзалувкачествеэффективногоисовременногоподхода

Практическиерекомендации

 Однойизпричиннезначительныхтемповувеличенияпоказателейигровыхдействийкконцуигровогосезонауквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалеявляетсясниженияуровняинтегральнойподготовленностиигроковвтечениегодичноготренировочногоцикла

 Подготовкаквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзаледолжнапредусматриватьприменениетехнологиипланированияинтегральнойтренировочнойнагрузкинаэтапахгодичногоциклаподготовкикотораяосновананадифференцированномраспределениинаправленностиивеличиныдляигроковразличныхамплуа

 Основуинтегральнойподготовкиквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзаледолжнысоставлятьтакиебазовыевидыподготовоккакфизическаяфункциональнаяитехникотактическаяподготовкикоторыевсочетаниидругсдругомспособствуютэффективномусовершенствованиюспортивногомастерстваигроков

 Дляповышенияуровняинтегральнойподготовленностиквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзалецелесообразнымсчитаетсяувеличениетренировочныхнагрузокдобольшихиоколопредельныхвеличинипроведениябольшогоколичестваигровыхупражненийиофициальныхигр

 Эффективностьпланированияинтегральныхтренировочныхнагрузокдляквалифицированныхспортсменоввминифутболефутзаледолжнаопределятьсянаосновеконтроляданныхспециальнойфизическойфункциональнойтехническойитехникотактическойподготовленностиспортсменовразличныхигровыхамплуачтосоздаетусловиядляоценкиспортивнойформынаэтапахгодичноготренировочногоцикла

 Следуетприменятьапробированныевариантыраспределенияинтегральнойтренировочнойнагрузкидляквалифицированныхигроковразличныхамплуакоторыепозволяютполучитьинформативныепоказателио

состоянииспортсменавконкретныймоментиразработатьсистемукорректировкипедагогическихвоздействийсучетомэтапаспортивнойподготовки