

15 15, 78

Л-631

КИЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

ЛИСЕНЧУК Геннадий Анатольевич

УДК 796. 332.092-065.1

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ В ПОДГОТОВКЕ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Киев - 1989

4515.78
Л-631

Работа выполнена в Государственном центральном
ордена Ленина институте физической культуры

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент В.А. ВЬШТИН

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор М.А. ГОДИК
кандидат педагогических наук,
доцент Л.А. ЛАТЫШКЕВИЧ

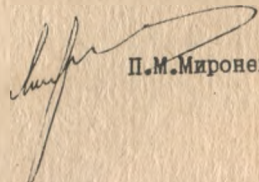
Ведущая организация: Государственный орден Ленина и ордена
Красного Знамени институт физической
культуры им. П.Ф. Лесгафта

Защита диссертации состоится "22" апреля 1989 года в _____
1430 на заседании специализированного Совета К 046.02.01
по присуждению ученой степени кандидата педагогических наук
Киевского государственного института физической культуры
(252650, г.Киев, ул.Физкультуры,1).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Киевского
государственного института физической культуры.

Автореферат разослан "3" июня 1989 г.

Ученый секретарь
специализированного Совета
кандидат педагогических наук,
доцент



П.М.Мироненко

БИБЛИОТЕКА
Киевского гос.
института физической культуры

1844/1

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность работы. Коммунистическая партия и Советское правительство всегда рассматривали физическое воспитание как составную часть коммунистического воспитания, уделяя при этом постоянную заботу и внимание развитию в нашей стране физкультурного движения, о чем свидетельствуют последние постановления Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР. Особое внимание в постановлениях уделено олимпийским видам спорта, а также тем видам, которые пользуются повышенной популярностью и в силу этого собирают наибольшее количество занимающихся. Одним из таких видов спорта является футбол. Рост популярности футбола на современном этапе развития в решающей мере зависит от дальнейшего роста зрелищности за счет совершенствования технико-тактического мастерства футболистов, повышения результативности в играх, увеличения скорости перемещения игроков по полю во время выполнения технико-тактических действий, оригинальности тех или иных тактических решений и др. Все это обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования важнейших составляющих спортивного мастерства квалифицированных футболистов.

Ряд специалистов по футболу считает, что высокая эффективность процесса совершенствования всего комплекса значимых двигательных качеств и способностей квалифицированных футболистов во многом является недостижимой, поскольку реальные условия подготовки в рамках годичного цикла связаны с рядом особенностей: большой продолжительностью соревновательного периода подготовки; высокой вариативностью продолжительности соревновательных микроциклов; большим удельным весом самых коротких 2-4-дневных соревновательных микроциклов, в течение которых не происходит полное восстановление специальной работоспособности и функционального состояния иг-

роков (М.А.Годик, 1976; А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский, 1985).

В этой связи особую актуальность приобретают исследования, связанные с оптимизацией структуры соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности.

Однако проблема разработки рациональных вариантов построения соревновательных микроциклов усложняется тем, что квалифицированные футболисты различного игрового амплуа по разному реагируют как на соревновательную (Н.Д.Граевская, 1969), так и на любую другую нагрузку (Л.Ф.Муравьева, А.М.Невмянова, Н.К.Цепкова, 1984).

Сказанное обуславливает необходимость комплексного изучения реакций организма спортсменов на соревновательную нагрузку у игроков различного амплуа после ответственных игр для последующего обоснования типовых моделей соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности.

Гипотеза работы. В основу настоящей работы положено предположение о том, что построение соревновательных микроциклов подготовки квалифицированных футболистов должно базироваться на комплексных данных о закономерностях изменения важнейших показателей работоспособности и функционального состояния у игроков различного амплуа после соревновательной нагрузки (календарной игры чемпионата СССР). Комплексные данные об этих изменениях могут явиться одним из существенных факторов оптимизации построения соревновательных микроциклов различной продолжительности.

Предметом настоящего исследования является система спортивной тренировки квалифицированных спортсменов.

В качестве объекта исследования был избран процесс построения соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности у квалифицированных футболистов.

Целью работы является оптимизация построения программ тренировочных занятий и микроциклов в соревновательном периоде подготовки квалифицированных футболистов различного игрового амплуа.

Апробация работы. Основные результаты диссертации апробированы в учебно-тренировочном процессе команды мастеров первой лиги ("Колос" Никопольский район) в соревновательном периоде подготовки 1986-1987 г.г., о чем свидетельствуют соответствующие акты внедрения.

Основные результаты работы представлены в научных отчетах сводного плана НИР Государственного комитета по физической культуре и спорту на 1986-1990 г.г. по проблеме 2.2.6 "Планирование и программирование тренировочного процесса", № государственной регистрации - ВЮ7651.

Научная новизна определяется тем, что в результате проведенных исследований впервые: комплексно изучены срочные реакции на соревновательную нагрузку и текущее состояние после нее у квалифицированных футболистов различного игрового амплуа; выявлены закономерности изменения важнейших показателей работоспособности и функционального состояния после календарных игр у футболистов с различными функциональными обязанностями в команде (нападающих, полузащитников, защитников); выявлены и обоснованы с позиции теории тестов показатели для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния футболистов; разработаны рациональные варианты построения соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности на основе комплексных данных о динамике показателей специальной работоспособности и функционального состояния футболистов различного амплуа после игры; определена высокая эффективность разработанной

методики построения соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности.

Теоретическая значимость работы состоит в выявленных закономерностях изменения специальной работоспособности квалифицированных футболистов различного амплуа после соревновательной нагрузки (календарной игры) и разработанных на этой основе типовых вариантах соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности.

Практическая значимость работы обусловлена разработкой методики построения соревновательных микроциклов подготовки для футболистов различного игрового амплуа.

Выдвинутые в работе теоретические положения и представленные практические рекомендации могут быть использованы в процессе дифференцированной подготовки квалифицированных футболистов различного игрового амплуа в командах мастеров.

Фактический материал, представленный в диссертации и сделанные на его основе выводы и обобщения, имеют практическое значение для совершенствования курса преподавания футбола в высших и средних специальных учебных заведениях. Отдельные положения работы могут быть использованы в других игровых видах спорта, а также для дальнейшей разработки вопросов, связанных с оптимизацией построения различных структурных образований тренировочного процесса квалифицированных спортсменов.

Основные положения, выносимые на защиту:

— закономерности изменения важнейших показателей специальной работоспособности и функционального состояния у футболистов различного игрового амплуа после соревновательных нагрузок (календарных игр);

- комплекс показателей для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов;
- методика построения соревновательных микроциклов различной продолжительности для подготовки квалифицированных футболистов различного игрового амплуа.

Структура работы. Диссертация состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа иллюстрирована 8 таблицами и 19 рисунками.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

Для достижения цели работы предполагалось решение следующих задач:

1. Комплексно изучить динамику и выявить закономерности изменения специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов после соревновательных нагрузок (календарных игр).
2. Разработать типовые программы тренировочных занятий различной преимущественной направленности, а также соревновательных микроциклов различной продолжительности для подготовки квалифицированных футболистов различного амплуа.
3. Определить эффективность использования разработанных программ тренировочных занятий и микроциклов для роста качества игровой деятельности квалифицированных футболистов различного игрового амплуа.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение данных литературы; изучение опыта передовой практической работы путем проведения педагогических наблюдений в процессе тренировочной и соревновательной деятельности; опроса квалифицированных тренеров и спортсме-

нов; методы комплексной оценки эффективности выполнения технико-тактических действий полевых игроков в процессе соревновательной деятельности; методы диагностики специальной работоспособности и функционального состояния при проведении комплексных обследований футболистов; серии педагогических экспериментов; методы математической статистики.

Комплекс исследований по теме диссертации был условно разделен на четыре взаимосвязанных этапа.

I этап : основная цель-анализ, изучение, обобщение литературных данных, педагогических наблюдений за особенностями тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, результатов опроса квалифицированных футболистов и тренеров по специальной анкете.

II этап : основная цель-изучить особенности воздействия на организм квалифицированных футболистов соревновательной нагрузки (календарной игры) и выявить на этой основе закономерности послегрирового изменения показателей специальной работоспособности и функционального состояния у игроков различного амплуа.

В исследованиях приняли участие полевые игроки (нападающие, полузащитники и защитники). Все обследования были проведены при строгом соблюдении стандартной программы обследования и времени проведения этих обследований, которые осуществлялись сразу после игры и через 24, 48, 72 и 96 часов после нее.

III этап : основная цель - разработать типовые программы соревновательных микроциклов различной продолжительности для дифференцированной подготовки игроков различного амплуа.

На данном этапе были разработаны типовые варианты двух, трех, четырех и пятидневных микроциклов. Причем, отличительной особенностью пятидневных являлось то, что наряду со средствами воздей-

ствия планировалось использование методов текущего контроля для коррекции тренировочного процесса.

IV этап : основная цель – определить эффективность использования разработанных типовых программ соревновательных микроциклов различной продолжительности для роста качества игровой деятельности футболистов различного амплуа.

Для проведения педагогического эксперимента были выделены две группы игроков, каждая из которых была укомплектована одинаковым количеством нападающих, полузащитников и защитников. Контроль и сравнение показателей эффективности игровой деятельности футболистов контрольной и экспериментальной групп были осуществлены в начале, середине и конце сезона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

Соотношение соревновательных микроциклов различной продолжительности в соревновательном периоде подготовки квалифицированных футболистов.

Наряду с анализом, изучением и обобщением данных специальной литературы и практики по изучаемой проблеме было определено соотношение соревновательных микроциклов различной продолжительности в соревновательном периоде подготовки команд мастеров I лиги. Количество самых коротких двух-трехдневных соревновательных микроциклов является наибольшим и составляет $47,7 \pm 0,31\%$. Удельный вес четырехдневных микроциклов составляет $4,9 \pm 1,74\%$, пятидневных – $6,6 \pm 2,02\%$, шестидневных – $12,5 \pm 0,16\%$ и на микроциклы, продолжительность которых составляет неделю и больше, приходится лишь $27,6 \pm 1,12\%$.

Комплекс показателей для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов.

Объективно существующая необходимость комплексной количественной характеристики специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов в рамках соревновательных микроциклов различной продолжительности обусловила проведение исследований с целью обоснования комплекса показателей для текущего контроля.

В результате проведенных исследований обоснован комплекс показателей, которые были объединены в семи различных группах. Внутри каждой группы объединено по несколько показателей, характеризующих родственные или взаимосвязанные качества и способности. Для текущего контроля возможностей игроков по каждой группе способностей были выделены индикаторные показатели. Всего таких показателей было выделено 18.

Особенности воздействия на организм квалифицированных футболистов соревновательной нагрузки /календарной игры/ и закономерности послеигрового изменения показателей специальной работоспособности и функционального состояния у игроков различного амплуа

С целью комплексного изучения и выявления закономерностей изменения специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов различного игрового амплуа после календарных игр была определена срочная реакция организма футболистов на соревновательную нагрузку и текущее состояние после неё. Для количественной характеристики изучаемых процессов был использован комплекс показателей текущего контроля, состоящий из 24 показателей.

В результате проведенных исследований было установлено, что соревновательная нагрузка вызывает у футболистов существенные изменения показателей специальной работоспособности и функционального состояния. Так, уровень проявления скоростных и скоростно-сило-

вых способностей снижается на 10-26%, показателей специальной выносливости - на 8-18%, показателей, характеризующих координационные способности - до 400%, психофизиологических показателей - до 104,5%.

Анализ экспериментальных данных позволил дать сравнительную характеристику функционального состояния футболистов сразу после игры и особенностей восстановления специальной работоспособности и функционального состояния после соревновательной нагрузки у игроков различного амплуа. При этом наиболее существенные показатели снижения специальной работоспособности и отклонения в показателях функционального состояния, а также самые поздние сроки их восстановления отражают динамику функционального состояния полузащитников. У нападающих и защитников показатели отклонения от исходных значений в подавляющем большинстве случаев меньше, а сроки восстановления короче /табл. I/.

В результате обобщения данных, характеризующих особенности течения восстановительных процессов у футболистов различного игрового амплуа после игры, были выявлены закономерности изменения специальной работоспособности и функционального состояния по показателям, значимо влияющим на эффективность игровой деятельности. Полученные данные позволяют заключить, что полузащитники имеют самые поздние сроки восстановления по показателям, характеризующим скоростные способности /72-96 часов/, показателям, отражающим скоростно-силовые качества /96 часов/, показателям, характеризующим силовые возможности и степень их реализации /72-96 часов/, показателям, отражающим уровень проявления различных видов выносливости /72 часа/, показателям состояния внутренней среды организма /72 часа/, показателям, характеризующим эффективность проявления координационных способностей /48-72 часа/, психофизиологическим показателям /48-96 часов/.

Таблица I

Сравнительная характеристика периодов восстановления работоспособности и функционального состояния у квалифицированных футболистов различного игрового амплуа после соревновательных нагрузок

Наименование группы показателей	: Время восстановления показателей специальной работоспособности и функционального состояния у игроков различного амплуа		
	: $n=7$: $n=7$: $n=7$
I	: 2	: 3	: 4
1. Показатели, характеризующие скоростные способности	72-96	72-96	48-72
2. Показатели, отражающие скоростно-силовые качества	48-72	96	72-96
3. Показатели, характеризующие силовые возможности и степень их реализации	48	72-96	72
4. Показатели, отражающие уровень проявления различных видов выносливости	48-72	72	48-72
5. Показатель состояния внутренней среды организма	48-72	72	48-72
6. Показатели для оценки координационных способностей:	48-72	48-72	48
а/ тест с ведением мяча;	48	72	48
б/ тесты на точность ударов	48-72	48	48
7. Психо-физиологические показатели:	24-72	48-96	48
а/ показатели скорости, производительности переработки информации, показатель уровня внимания;	48-72	48-72	48

Окончание таблицы I

I	1	2	3	4
б/показатели мышечного тонуса		24-72	72-96	48
В. Показатели, характеризующие различные виды двигательных реакций		48-72	48-72	48

Нападающие имеют такие же сроки восстановления лишь по двум группам показателей: показателям, характеризующим скоростные способности (72-96 час); показателям, отражающим эффективность проявления координационных способностей (48-72 час).

Во всех изучаемых случаях защитники, по сравнению с полузащитниками, имеют более ранние сроки восстановления после игры.

Что касается сравнительной характеристики особенностей восстановления показателей специальной работоспособности и функционального состояния нападающих и защитников, то нападающие имеют более поздние сроки восстановления по показателям, характеризующим скоростные способности (72-96 час), по показателям, отражающим эффективность проявления координационных особенностей (48-72 час), по большинству психофизиологических показателей (48-72 час). По двум группам показателей защитники имеют более поздние, по сравнению с нападающими, сроки восстановления: по показателям, отражающим уровень проявления скоростно-силовых качеств (72-96 час); по показателям, характеризующим силовые возможности и степень их реализации (72 час). И по двум оставшимся группам изучаемых показателей защитники и нападающие имеют одинаковые сроки восстановления: по показателям, отражающим уровень проявления различных видов выносливости (48-72 час); по показателям состояния внутренней среды организма (48-72 час).

Типовые программы соревновательных микроциклов различной продолжительности для дифференцированной подготовки игроков различного игрового амплуа.

Комплексные данные о закономерностях изменения наиболее значимых для эффективной игровой деятельности показателей специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов различного игрового амплуа были положены в основу разработки типовых программ соревновательных микроциклов подготовки различной продолжительности.

В результате проведенных в этом направлении теоретических исследований были разработаны типовые программы наиболее часто встречающихся двух, трех, четырех и пятидневных соревновательных микроциклов (рис. 1, 2, 3, 4). Обоснованное построение рациональных вариантов типовых программ пятидневных микроциклов, а также микроциклов большей продолжительности связано с использованием в тренировочном процессе комплекса показателей для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния игроков.

Одной из наиболее важных отличительных особенностей разработанных типовых программ соревновательных микроциклов подготовки является обоснованное планирование не только нагрузок различной преимущественной направленности, но и средств восстановления различного характера и преимущественной направленности.

Эффективность использования в тренировочном процессе футболистов типовых программ соревновательных микроциклов различной продолжительности для роста качества их игровой деятельности (данные педагогического эксперимента)

Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента

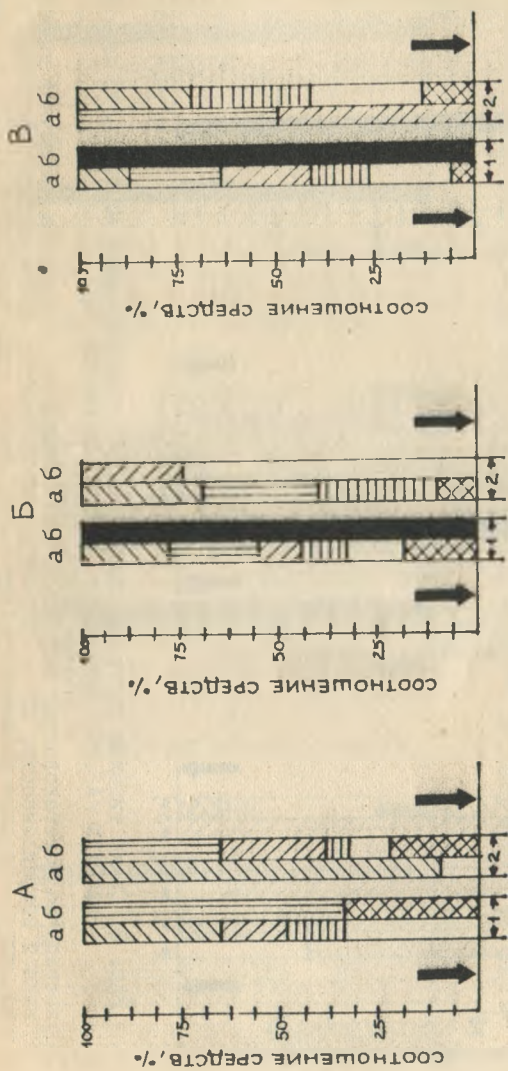


Рис. 1. Сравн типовых программ двухдневных соревновательных микроциклов для нападающих/А/, полузащитников /Б/, защитников /В/.
Условные обозначения:
а - средства восстановления различной направленности; б-нагрузка различной преемственности направленности; VVV - скоростные способности; IIII -скоростно-силовые качества; XXX - силовые возможности; ⊖ - различная видл выносливости; □ - координационные способности; ⊠ - психо-физиологические качества и способности; ▀ - средства не планируются.

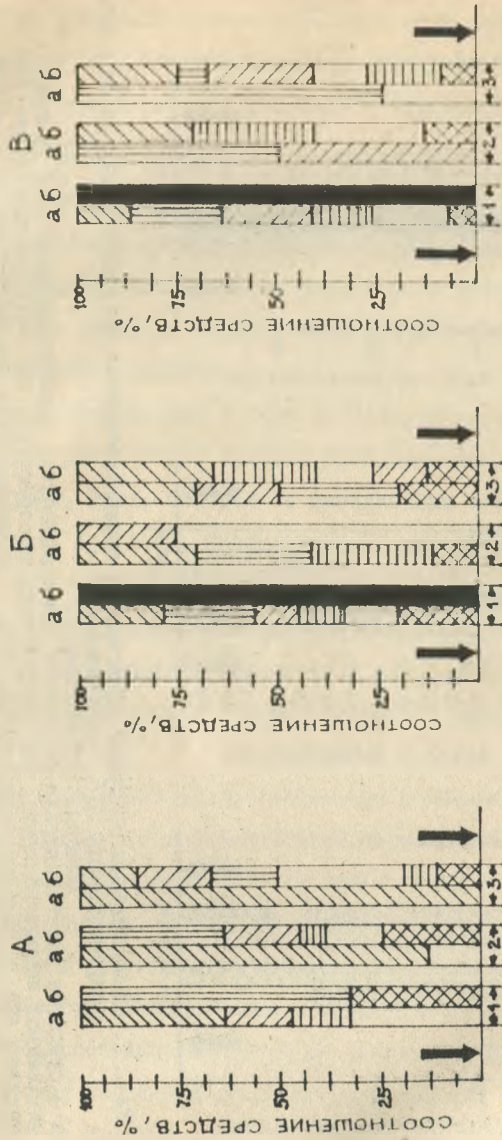


Рис. 2. Схемы типовых программ трехдневных соревновательных миксонимов для наглядных /А/, полузащитников /Б/ и защитников /Б/ у словные обозначения:
 а-средства восстановления; ZZZ - скоростные способности; б-нагрузки различной преимущественной направленности; ZZZ - скоростные способности; шш - скоростно-силовые качества; ZZZ - словные возможности; ZZZ - различные виды выносливости; ZZZ - координационные способности; ZZZ - психофизиологические качества и способности; ZZZ - средства не планируются.

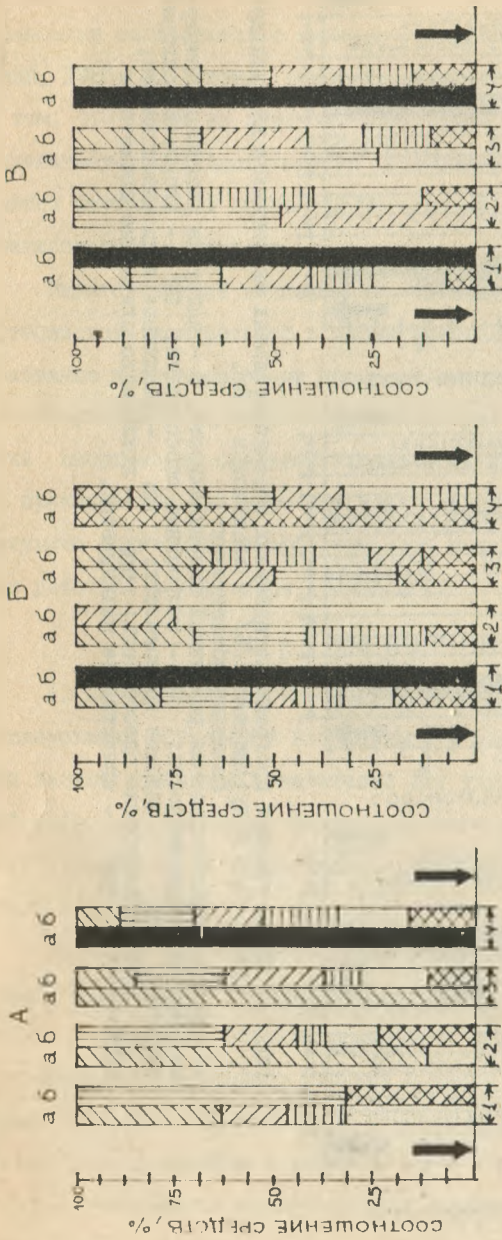


Рис. 3. Схемы типовых программ четырехдневных соревновательных микрофильмов для выпадающих /А/, полузаштатных /Б/ и штатных /В/.

Условные обозначения:
 а - средства восстановления различной направленности; б - нагрузки различной преимущественной направленности; вв - скорость возможности; шш - скорость-силовые качества; ккк - силовые возможности; кккк - различные виды выносливости; □ - координационные способности; ккккк - психофизиологические качества и способности; ■ - средства не планируются.

полностью согласуются с мнением ряда специалистов / Ю.В.Верхошанский, 1986; М.А.Годик, 1980; Л.П.Матвеев, 1977; В.Н.Платонов, 1984/ о том, что одним из перспективных путей повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов является оптимизация построения различных структурных образований тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент, проведенный с участием двух групп футболистов (контрольной и экспериментальной), показал, что использование в тренировочном процессе типовых программ соревновательных микроциклов подготовки позволяет уже к середине сезона достичь спортсменам экспериментальной группы статистически значимого преимущества над игроками контрольной по показателям, характеризующим количество и эффективность выполнения технико-тактических действий в ходе игры (табл. 2).

ВЫВОДЫ

I. Особенности организации и проведения экспериментальных исследований обусловили необходимость обоснования с позиций теории тестов комплекса показателей для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов. В результате исследований было выделено шесть групп показателей.

При этом для текущей оценки эффективности проявления скоростных способностей рекомендованы четыре показателя: время пробега-ния 20 - метрового отрезка с места по стартовому сигналу; время пробега-ния 30 -метрового отрезка с места по стартовому сигналу; время пробега-ния 20-метрового отрезка с ходу; время пробега-ния 30 -метрового отрезка с ходу.

Количественная характеристика уровня проявления скоростно-

1844/4

Таблица 2

Сравнительная характеристика индивидуальных технико-тактических действий футболистов различного амплуа, принимавших участие в педагогическом эксперименте

Игры	Группы футболистов и различий	ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ				Показатели брака, %	
		Количество действий	Нападавшие	Защитники	Полузащитники		
	Сравниваемых величин	кн	кн	кн	кн		
		n = 2	n = 2	n = 2	n = 2	n = 2	
I - 6	Экспериментальная группа	68,7±0,27	101,0±0,24	92,6±0,21	30,3±0,27	25,7±0,19	23,2±0,31
	Контрольная группа	69,4±0,31	100,4±0,20	92,4±0,27	30,9±0,34	26,4±0,24	22,8±0,20
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05
21-26	Экспериментальная группа	69,5±0,34	101,8±0,19	89,4±0,29	28,8±0,16	25,6±0,23	24,0±0,26
	Контрольная группа	64,8±0,24	99,1±0,22	87,2±0,34	30,0±0,14	27,2±0,18	24,2±0,19
	P	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05
41-45	Экспериментальная группа	73,5±0,21	100,8±0,34	90,4±0,33	26,4±0,19	23,4±0,24	20,7±0,30
	Контрольная группа	67,1±0,31	97,4±0,28	85,5±0,34	28,0±0,21	26,9±0,16	23,3±0,26
	P	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,05	< 0,01	< 0,05

силовых качеств при организации текущего контроля предполагает определение работоспособности игроков в двух тестах: пятикратном прыжке в длину с места; прыжке вверх с места.

Уровень проявления силовых возможностей и степень их реализации в условиях текущего контроля могут быть определены с помощью двух показателей: максимальной и относительной силы мышц-разгибателей ног.

Текущая оценка эффективности проявления основных видов выносливости и состояния внутренней среды организма футболистов связана с количественной характеристикой трех показателей: времени пробегания дистанции 400 м с максимальной интенсивностью (скоростная выносливость); времени преодоления одиннадцати отрезков длиной 33 м по сложной траектории с ведением мяча (специальная выносливость); концентрации мочевины в крови.

Уровень проявления координационных способностей при текущем контроле может быть осуществлен путем определения возможностей игроков по четырем показателям: времени преодоления отрезка длиной 20 м с обводкой четырех стоек; количеству попаданий мячом в выделенный в воротах квадрат площадью 1 м^2 с расстояния 16 м; количеству попаданий мячом в выделенный в воротах квадрат площадью 4 м^2 с расстояния 40 м; общему количеству попаданий в тестах на точность ударов.

Текущая оценка психофизиологического состояния квалифицированных футболистов может быть осуществлена по девяти показателям: скорости переработки информации; фактической производительности переработки информации; характеристике уровня внимания; тонусу максимального напряжения; тонусу максимального расслабления; разнице показателей тонуса максимального напряжения и максимального расслабления; времени реакции на движущийся объект; времени ре-

акции выбора; времени простой двигательной реакции.

2. Соревновательная нагрузка (проведенная календарная игра) вызывает существенное снижение специальной работоспособности и отклонения в показателях функционального состояния у нападающих, полузащитников и защитников. Игровое амплуа футболистов обуславливает величину этих отклонений, характер и особенности восстановления наиболее значимых показателей специальной работоспособности и функционального состояния.

Самые высокие показатели снижения специальной работоспособности и самые поздние сроки ее восстановления практически по всему комплексу изучаемых характеристик отражают динамику функционального состояния полузащитников после проведенной игры. Несколько ниже эти показатели у нападающих и у защитников.

В результате изучения особенностей течения восстановительных процессов у футболистов различного амплуа были выявлены типовые закономерности изменения специальной работоспособности и функционального состояния игроков после соревновательной нагрузки (проведенной календарной игры) по показателям, значимо влияющим на эффективность соревновательной деятельности квалифицированных футболистов.

3. У игроков различного амплуа установлены сроки восстановления показателей специальной работоспособности и функционального состояния после соревновательной нагрузки.

Для нападающих определены следующие сроки восстановления показателей специальной работоспособности и функционального состояния после календарной игры: 72-96 часов - по показателям, отражающим уровень проявления скоростных способностей; 48-72 часа - по показателям, характеризующим скоростно-силовые качества; 48 часов - по показателям, свидетельствующим об уровне проявления

оценок качеств и степени их реализации; 48-72 часа - по показателям, характеризующим различные виды выносливости и состояние внутренней среды организма; 48-72 часа - по показателям, позволяющим судить об уровне проявления координационных способностей; 24-72 часа - по показателям, отражающим психофизиологическое состояние.

Полузащитники имеют следующие сроки восстановления наиболее значимых показателей специальной работоспособности и функционального состояния после проведенной игры: 72-96 часов - по показателям, отражающим уровень проявления скоростных способностей; 96 часов - по показателям, характеризующим скоростно-силовые качества; 72-96 часов - по показателям, свидетельствующим об уровне проявления силовых качеств и способностей и степени их реализации; 72 часа - по показателям, характеризующим различные виды выносливости и состояние внутренней среды организма; 48-72 часа - по показателям, позволяющим судить об уровне проявления координационных способностей; 48-96 часов - по показателям, определяющим психофизиологическое состояние.

Для защитников характерны следующие сроки восстановления важнейших показателей специальной работоспособности и функционального состояния после игры: 48-72 часа - по показателям, отражающим уровень проявления скоростных способностей; 72-96 часов - по показателям, характеризующим скоростно-силовые качества; 72 часа - по показателям, свидетельствующим об уровне проявления силовых качеств и степени их реализации; 48-72 часа - по показателям, характеризующим различные виды выносливости и состояние внутренней среды организма; 48 часов - по показателям, позволяющим судить об уровне проявления координационных способностей; 48 часов - по показателям, отражающим психофизиологическое состояние.

4. На основе комплексных данных о закономерностях изменения наиболее значимых показателей специальной работоспособности и функционального состояния квалифицированных футболистов различного игрового амплуа разработаны типовые программы наиболее часто встречающихся двух, трех, четырех и пятидневных соревновательных микроциклов подготовки. Построение рациональных вариантов соревновательных микроциклов большей продолжительности, как показали результаты проведенных исследований, связано с использованием разработанного комплекса показателей для текущего контроля специальной работоспособности и функционального состояния игроков.

При разработке типовых программ соревновательных микроциклов подготовки, наряду с планированием нагрузок различной преимущественной направленности, планировались средства восстановления различного характера и направленности.

5. Результаты педагогического эксперимента показали, что одним из действенных факторов повышения эффективности игровых действий квалифицированных футболистов различного игрового амплуа является использование типовых программ соревновательных микроциклов подготовки. Возможность построения рациональных вариантов этих программ достигается благодаря использованию комплекса средств текущего контроля и данных о закономерностях изменения показателей специальной работоспособности и функционального состояния после календарных игр у футболистов различного амплуа.

Футболисты экспериментальной группы, использовавшие в своей подготовке типовые варианты соревновательных микроциклов и данные текущего контроля, достигли статически значимого преимущества над футболистами контрольной по показателям, характеризующим количество и эффективность выполнения технико-тактических действий в ходе игр.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Лисенчук Г.А. Особенности построения соревновательных микроциклов в подготовке квалифицированных футболистов //Отбор и многолетнее планирование в спорте: Тезисы докладов республиканской научно-практической конференции /17-18 сентября 1986 г./.-Ивано-Франковск, 1986.- С.108-109.

2. Выжгин В.А., Лисенчук Г.А., Воробьев М.И., Решко С.М. Планирование средств скоростно-силовой подготовки в межигровых циклах различной продолжительности у квалифицированных футболистов //Методические рекомендации.-Киев, 1987.- 18 с.

3. Воробьев М.И., Выжгин В.А., Лисенчук Г.А. Комплексная характеристика функционального состояния квалифицированных футболистов в коротких межигровых циклах и планирование их тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки// Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. -Ивано-Франковск, 1988.-С.55-56.

G. Lisenchuk