Ч 515.78
Б-906

ВСЕСОЮЗНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

БУКУЕВ Медетбек Омошевич

УДК. 796.332

МЕТОДИКА ЭТАПНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

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 учёной степени кандидата педагогических наук

Москва - 1988

Ч515.78
Б-906

Работа выполнена во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры.

Научный руководитель - кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник СКОМОРОХОВ Е.В.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В.; кандидат биологических наук, доцент АРЕСТОВ Ю.М.

Ведущая организация - Белорусский государственный институт физической культуры.

Защита состоится "6" сентября 1989 года в 14 часов на заседании специализированного совета К 046.04.01 во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, Москва, ул.Казакова, 18.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры.

Автореферат разослан "15" июля 1989 года

Учёный секретарь специализированного совета, кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник НОВИКОВ А.А.

1911/7

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК

Актуальность. Успех выступления футбольной команды в соревнованиях зависит, главным образом, от уровня подготовленности входящих в неё спортсменов. Однако советские футболисты не всегда "подходят" к ответственным соревнованиям на высоком уровне функционального состояния, о чём свидетельствуют результаты их выступлений на международной арене. Особенно ярко это проявляется в весенний и осенний периоды сезона, когда ведущие наши клубы участвуют в европейских кубковых турнирах. Несмотря на ритмичный календарь этих соревнований, советские команды даже в матчах с равными соперниками не проявляют своих лучших качеств. Причиной подобных фактов является отсутствие в теории и практике футбола научно обоснованных методических подходов, обеспечивающих эффективную управленческую деятельность тренера в соревновательном периоде.

Одним из направлений решения этой научной проблемы является разработка тренировочных программ, способствующих подведению спортсменов к оптимальной структуре физической подготовленности и удержанию её в течение определённого времени.

Цель исследования. Разработать методику составления тренировочных программ в соревновательном периоде подготовки футболистов высокой квалификации.

Гипотеза исследования заключалась в том, что если качество соревновательной деятельности обусловлено определённым соотношением (структурой) двигательных качеств, то управление подготовкой футболистов будет более эффективным при использовании тренировочных программ развивающего и поддерживающего характера.

Научная новизна. В результате исследования получены новые

ДЕДЕ АЙДЫНДЫР
АФУВП

данные:

- динамика структуры физической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов в годичном цикле тренировки;

- динамика соотношения педагогических показателей тренировочного процесса на этапах спортивного сезона;

- количественные значения взаимосвязей показателей физической подготовленности, тренировочного процесса и технико-тактической деятельности на этапах соревновательного периода;

- методические подходы разработки тренировочных программ развивающего и поддерживающего характера.

Практическая значимость результатов диссертационной работы заключается в следующем:

- внедрена методика контроля и анализа тренировочных нагрузок;

- обобщён опыт построения тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов в годичном цикле подготовки;

- разработаны формы документации, регламентирующей составление тренировочных программ для футболистов высокой квалификации;

- экспериментально обосновано содержание тренировочных программ, направленных на достижение и удержание оптимальной структуры физической подготовленности футболистов.

Основные положения, выносимые на защиту:

- зависимость эффективности соревновательной деятельности футболистов от структуры физической подготовленности;

- оптимальное соотношение двигательных качеств в структуре физической подготовленности футболистов в соревновательном

периоде: стартовая скорость (23,25%), дистанционная скорость (21-23%), прыгучесть (23-25%), специальная выносливость (30-32%);

- методические подходы составления тренировочных программ развивающего и поддерживающего характера.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, пяти глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 160 страницах машинописного текста, включает 26 таблиц, 11 рисунков и 3 приложения. Список литературы содержит 214 источников, из них 14 зарубежных.

ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Выявить динамику показателей соревновательной и тренировочной деятельности в годичном цикле.

2. Определить оптимальную структуру физической подготовленности высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде.

3. Разработать и экспериментально обосновать программу подведения футбольной команды к оптимальной структуре подготовленности.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение и хронометраж.
3. Педагогическое тестирование:
   а) оценка специальной выносливости;

б) оценка скоростных качеств

в) оценка прыгучести

4. Регистрация показателей соревновательной деятельности.

5. Экспертная оценка подготовленности.

6. Методы математической статистики.

Практическая часть исследования проводилась в течение 1985-1986 гг. и состояла из ряда этапов.

На первом этапе (январь-ноябрь 1985 г.) проводилось изучение учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов в годичном цикле, путём педагогических наблюдений и хронометража ежедневных практических занятий. Проводилась так же регистрация соревновательной деятельности в официальных играх и экспертная оценка реализации подготовленности футболистов в каждом матче.

Для измерения физической подготовленности футболистов в динамике годичного цикла проведено 7 этапных комплексных обследований (ЭКО). Оценка уровня развития отдельных двигательных качеств осуществлялась при помощи 10-бальной шкалы (Е.В.Скоморохов, С.Ю.Тюленьков, 1987).

На втором этапе исследований осуществлялось выявление рациональной структуры физической подготовленности команды при помощи интеркорреляционного анализа и разаработка тренировочной программы для конкретного этапа соревнований.

В ходе третьего этапа исследований (август-ноябрь 1986 г.) проводилась экспериментальная проверка разработанных тренировочных программ, направленных на совершенствование подготовленности футболистов. В педагогическои эксперименте принимали участие 14 футболистов основного состава каманды мастеров высшей лиги "Торпедо" (Москва). Всего в исследовании принимали участие 24 футболиста высокой квалификации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Критерии рациональной структуры физической подготовленности футбольной команды

Разносторонность физической подготовленности футболистов существенно влияет на эффективность их соревновательной деятельности. Поэтому задача одновременного повышения всех двигательных качеств на практике представляется очень важной и в то же время сложной.

Практическая деятельность тренера в данном случае должна сводиться, видимо, не к развитию отдельных качеств, а к достижению рационального их взаимоотношения в общей структуре. При этом под рациональной структурой физической подготовленности понимается такой уровень развития отдельных двигательных качеств и такое их соотношение, которое позволяет команде наиболее успешно реализовать накопленный в тренировочных занятиях потенциал и добиваться стабильных спортивных результатов.

Несомненно, содержание предсезонной подготовки влияет на динамику тренированности футболистов в соревновательном периоде, но какова длительность его непосредственного влияния установить очень сложно. С этих позиций представляется вполне правильным провести анализ структуры физической подготовленности, начиная с первых этапов годичного цикла.

Анализ динамики соотношения двигательных качеств свидетельствует о постоянном изменении вклада отдельных качеств в структуру физической подготовленности.

Во-первых, необходимо отметить, что стабильность соотношения двигательных качеств отсутствует (рис. I). Особенно это от-

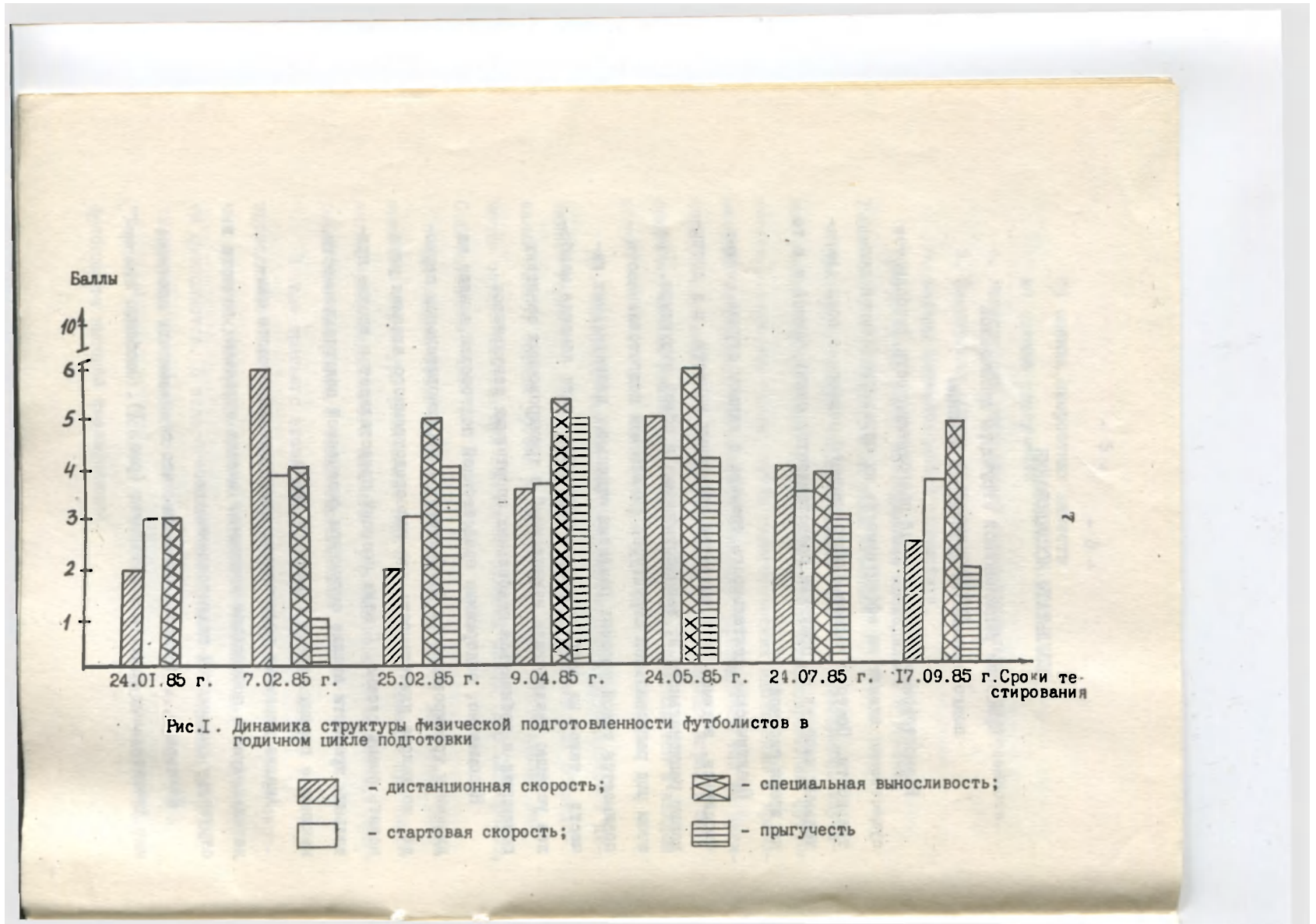


Рис.I. Динамика структуры физической подготовленности футболистов в годичном цикле подготовки

носится к скоростным и скоростно-силовым качествам. Более устойчивая положительная динамика характерна для специальной выносливости.

Результаты тестирования, проведённые после общеподготовительного этапа подготовки, показывают, что не произошло прироста результатов в тестах, оценивающих прыгучесть футболистов.

После второго ЭКО существенно возросла дистанционная скорость, несколько повысилась прыгучесть. В конце подготовительного периода вновь отмечается снижение скоростных качеств на фоне увеличения уровня специальной выносливости и прыгучести.

Тестирование, проведённое после I-го месяца соревновательного периода, показывает, что скоростные качества по-прежнему остаются низкими, а прыгучесть незначительно увеличилась. Специальная выносливость осталась примерно на прежнем уровне. Низкие показатели скоростных качеств на третьем и четвёртом этапах объясняются тем, что в это время футболисты проводят игры и тренировки на тяжёлых полях, на которых невозможно быстро развивать скорость.

Сопоставляя структуру физической подготовленности по этапам соревновательного периода, можно отметить, что приблизительно одинаковое соотношение двигательных качеств (при достаточно высоком уровне развития всех показателей) обнаружено в майском тестировании.

Результаты июльского тестирования показывают, что при равномерном распределении физических качеств их уровень развития снизился.

Согласно теории управления спортивной подготовкой, анализ структуры физической подготовленности должен проводиться с

учётом тренировочной и соревновательной деятельности (М.А.Годик, 1980; В.Н.Платонов, 1984, 1986).

Критерием подготовленности спортсменов высокой квалификации принято считать результат, показанный в соревнованиях. Соревновательным результатом футболистов является счёт матча. Для выявления влияния физической подготовленности на соревновательную деятельность (СД) проведём анализ динамики результатов игр чемпионата СССР.

Начало соревновательного периода для команды было неудачным. Из первых семи игр только в одной команда добилась победы, в четырёх был зафиксирован ничейный результат, а две были проиграны.

Значительный прогресс спортивных результатов начинался с восьмого тура (конец апреля). Так, с 28 апреля по 16 июня команда провела семь матчей чемпионата и лишь в одном потерпела поражение, а все остальные шесть выиграла.

С 14 тура по 25 (конец июня и до середины сентября) отмечаются перепады спортивных результатов. Только в 24 и 25 турах были одержаны подряд две победы, а до этого (20 и 21 тур) были два подряд поражения. Окончание сезона для команды было неуспешным. Начиная с 26 сентября и до последнего 34 тура были выиграны только две встречи при пяти поражениях и трёх ничьих.

Проведённый анализ динамики спортивных результатов показал, что период результативной соревновательной деятельности команды совпадает с наивысшим уровнем физической подготовленности футболистов, выявленной в майском тестировании. Соотношение двигательных качеств в общей структуре физической подготовленности на этом этапе характеризуется определённой уравно-

вешенностью. Максимальные различия в "весовых" значениях между физическими качествами не превышают 8%. На других этапах годичного цикла такая разница намного больше.

Анализ динамики количественных показателей технико-тактической деятельности (количество и точность действий с мячом) футболистов показывают, что эти показатели то же в течение сезона подвержены значительным колебаниям (рис. 2). Так, общее количество командных технико-тактических действий изменяется в диапазоне 540-83I, а величина брака от I2 до 30%. Период успешного выступления команды (май-июнь) отмечался незначительной вариативностью командных ТТД (от 630 до 690) и достаточно высокой точностью. Таким образом, анализ динамики показателей командных ТТД показывает, что на этапе уравновешенного соотношения двигательных качеств (май-июнь) отмечается относительная стабилизация количества и точности действий с мячом.

Для более детального анализа СД дополнительно рассмотрена командная структура ТТД на этапах, когда эффективность игровой деятельности команды и результативность матчей были высокими и низкими. Результаты оценки точности отдельных действий с мячом показывают, что футболисты наиболее часто ошибаются при выполнении длинных передач, обводки, отборов, перехватов, при игре головой и ударах по воротам.

Так, в играх, проведённых в марте, когда команда выступала слабо, процент брака составлял в длинных передачах от 39 до 46%, обводках - от 24 до 32%, отборе - от 40 до 50%, перехвате - от I4 до 33%, игре головой - от 35 до 43%, в ударах по воротам - до 79%. К наибольшей эффективности вышеперечисленные показатели ТТД достигли в мае-июне.

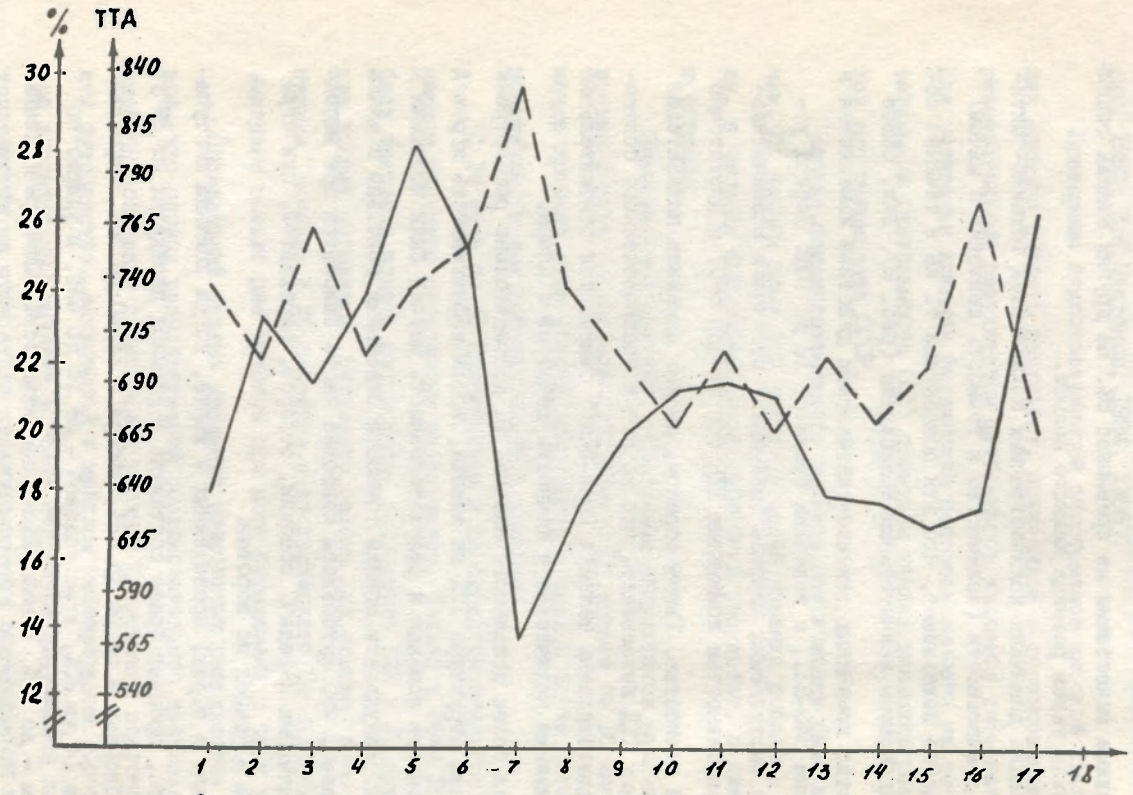
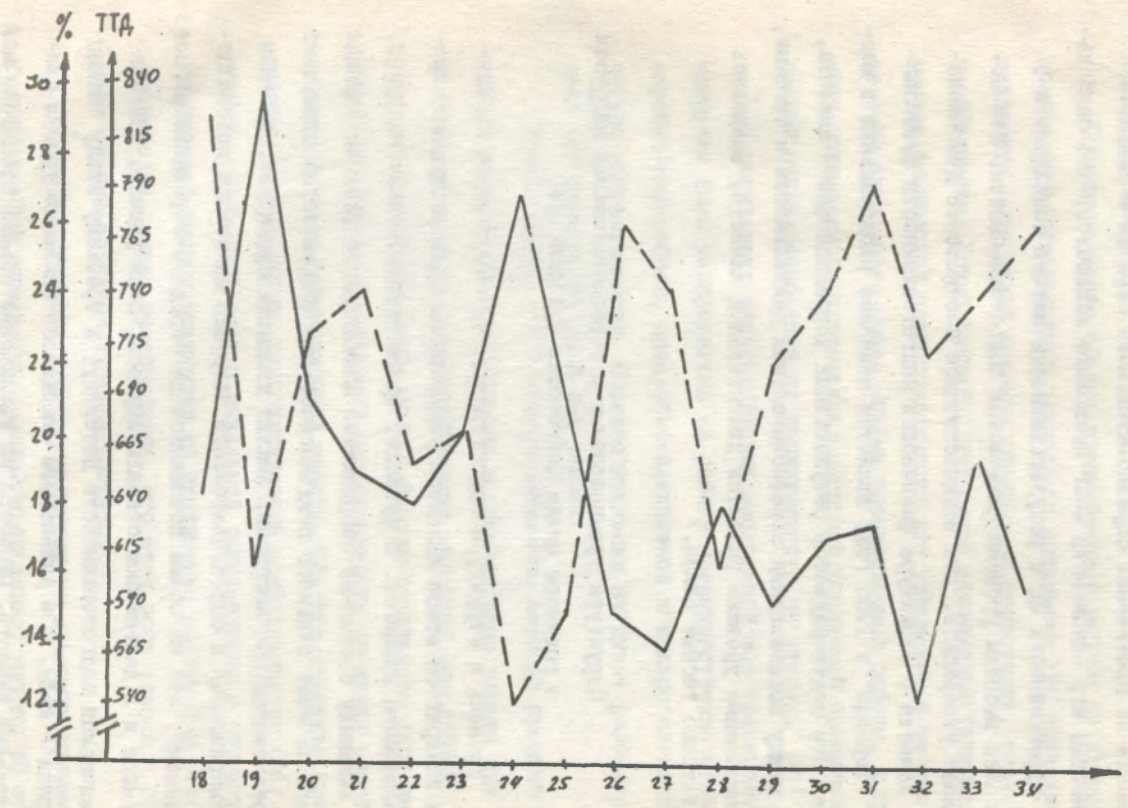


Рис.2. Показатели командной технико-тактической деятельности в чемпионате СССР

_____ количество ТТД; - - - процент брака



Продолжение Рис.2

Таким образом, рассмотрение командной структуры ТТД футболистов на протяжении соревновательного периода и результативностью игр чемпионата СССР позволяют заключить, что наибольшая эффективность СД и результативность матчей совпадают с наиболее высоким уровнем физической подготовленности. Это позволяет утверждать, что количественное соотношение двигательных качеств в структуре физической подготовленности футболистов "Торпедо" в I986 году является наиболее рациональным в мае-июне. Это подтверждается результатами корреляционного анализа, где между показателями соревновательной деятельности и тестами, оценивающими уровень развития двигательных качеств, выявились достаточно тесные связи.

Структура тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле подготовки футболистов

Уровень и структура подготовленности спортсменов на каждом конкретном этапе является результатом предшествующего тренировочного процесса. В футболе, кроме тренировочных нагрузок, на динамику состояния спортсменов значительное влияние (прежде всего за счёт сильного психологического воздействия) оказывают соревновательные нагрузки. Анализ динамики суммарной величины тренировочной и соревновательной нагрузки по этапам сезона показывают, что её объём повышается до середины соревновательного периода и в дальнейшем стабилизируется. Если учесть, что пик физической подготовленности достигнут к третьему этапу (конец апреля - май), а в дальнейшем отмечалось снижение уровня двигательных качеств, несмотря на увеличение объёма тренировочной

работы, то вряд ли такое распределение нагрузок можно считать целесообразным.

Сочетание роста объёма тренировочной работы во второй половине соревновательного периода со снижением УФП позволяет заключить, что такой вариант построения подготовки, видимо, неэффективен. Можно считать, что после достижения оптимального уровня физической подготовленности его удержание возможно не за счёт суммарного роста объёма тренировочной работы, а при помощи оптимального соотношения нагрузок различной преимущественной направленности и их вариативности на этапах.

В результате педагогических наблюдений все тренировочные нагрузки были распределены на работу преимущественно аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-алактатной и анаэробно-гликолитической направленности. Соревновательная нагрузка рассматривалась как самостоятельный вид работы.

Установлено, что в подготовительном периоде процент нагрузок аэробной направленности в общем объёме работы был небольшим, а процент соревновательных нагрузок наименьший.

На протяжении 7-ми месяцев соревновательного периода нагрузки аэробной и смешанной направленности занимали около 60% общего времени тренировочной работы. Следует отметить крайне низкие объёмы работы гликолитической направленности (8%). Если учесть постоянный рост специальной выносливости в структуре физической подготовленности на протяжении первых 3-х этапов подготовки, можно предположить, что этот рост связан с повышением объёма соревновательных нагрузок.

Наряду с направленностью нагрузки на динамику уровня подготовленности определённое влияние оказывают методы её выпол-

нения. Анализ показывает, что основным методом при подготовке футболистов является переменный и повторные методы. Значительно в меньшем объёме используется равномерный и интервальный методы тренировки. Если на первых трёх этапах наблюдается изменения соотношения методов тренировки, то в дальнейшем вариативность в использовании различных методов практически отсутствует.

Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности и параметров тренировочных нагрузок характеризуется определённой спецификой. В начале соревновательного периода качество технико-тактической деятельности обусловлено в значительной степени суммарным объёмом тренировочных нагрузок, а в заключительной фазе чемпионата СССР эта зависимость отсутствует. В середине соревновательного периода отмечается увеличение влияния на соревновательную деятельность частных объёмов нагрузок анаэробной алактатной и гликолитической направленности, выполняемых переменным методом.

Эффективность этапного программирования подготовки высококвалифицированных футболистов (педагогический эксперимент)

Педагогический эксперимент проводился в условиях соревновательного периода с I2 августа по 2I ноября I986 года. На первом этапе (с I2.08 по I2.I0) подготовка команды проводилась по экспериментальной программе, направленной на постепенное повышение уровня физической подготовленности (развивающий режим программы). На втором этапе (с I2.I0 по 2I.II) тренировки

строились в поддерживающем режиме. При определении сроков тренировочной программы развивающего характера учитывалось, что наиболее ответственные игры предстоят после I2 октября. Учитывались также и данные ранее проведённых исследований, доказывающие возможность повышения уровня двигательных качеств за два месяца целенаправленного воздействия определённых тренировочных нагрузок. Для контроля за уровнем физической подготовленности были проведены три этапных комплексных обследования (I2.08.86, I3.I0.86, 22.II.86) по стандартной программе. Оценка технико-тактической подготовленности осуществлялась в течение всего эксперимента путём регистрации показателей соревновательной деятельности.

Методические подходы составления тренировочных программ основывались на данных корреляционного анализа показателей годичного цикла подготовки футболистов. Было установлено:

I. В соревновательном периоде тренировочный процесс характеризуется низкой вариативностью средств и методов;

2. Увеличение объёма тренировочных нагрузок на завершающем этапе соревновательного периода не способствует росту физической подготовленности;

3. Традиционные средства анаэробной алактатной направленности не приводят к росту скоростно-силовых качеств;

4. Качество основных игровых действий в середине соревновательного периода зависит от технической и тактической сложности применяемых упражнений;

5. На развитие специальной выносливости и дистанционной скорости положительно влияют практически все средства и методы тренировки;

6. В конце соревновательного периода сложность технико-тактических упражнений не имеет особого положительного влияния на качество соревновательной деятельности.

В соответствии с этими особенностями было решено расширить вариативность тренировочных нагрузок за счёт увеличения средств аэробной направленности и упражнении скоростно-силового характера.

Структура развивающей тренировочной программы предусматривала преимущественное применение нагрузок аэробной направленности в течение I5-20 дней, затем акцент делался на упражнения анаэробной алактатной направленности.

В качестве одного из способов увеличения объёма средств аэробной направленности были применение беговых упражнений в разминке. Если нагрузка выполнялась равномерным методом, величина ЧСС составляла I45-I50 уд./мин., а при переменном методе колебания пульса находились в диапазоне I30-I80 уд./мин.

В качестве упражнений скоростно-силового характера были введены прыжковые упражнения через барьеры, скамейки, с партнёром на плечах, прыжки "в глубину" и др.

При традиционной подготовке ранее применялись в основном беговые упражнения. Включение упражнений скоростно-силовой направленности связано также с тем, что они имеют положительное влияние на развитие специальной выносливости.

Первоначально были определены общие параметры содержания тренировочных программ (табл. I). Для сравнения приводится также содержание предэкспериментального этапа подготовки в соревновательном периоде. Как уже отмечалось выше, в основу выбора соотношения количественных параметров нагрузки были положены

1911/1

БИБЛИОТЕКА
Львовского гос.
института физкультуры

Таблица I

Параметры тренировочного процесса различных этапов соревновательного периода

Показатели	Традиционные	Экспериментальные	
		Развивающий	Поддерживающий
I. Количество тренировочных дней	33	35	26
2. Количество игр:	I3	I5	8
- чемпионат СССР	8	7	4
- международные встречи	2	2	2
- игры на Кубок федерации футбола и кубка СССР	-	2	-
- товарищеские встречи	3	4	2
3. Количество дней восстановительных мероприятий	I3	I0	6
4. Объём нагрузки (час.)	II5 ч. 56 м.	97	58
- соревновательная	I9 ч. 30 м.	22	I2
- тренировочная	96 ч. 26 м.	75	46
5. Направленность нагрузки, %	I00		
- аэробная	36,2	39	24
- смешанная	38,0	I9	27
- алактатная	7	I5	I2
- гликолитическая	I,5	4	2
- соревновательная	I7,3	23	35
6. Методы тренировки, %			
- переменный	69	60	70
- повторный	22	I8	I6
- равномерный	6	I2	II
- интервальный	3	I0	3
7. Сложность упражнений, в баллах			
- техническая	9I2	924	794
- тактическая	7I7	74I	496

ранее выявленные математические зависимости. Цель тренировочной программы развивающего характера - достижение оптимальной структуры физической подготовленности при достаточной стабильности спортивных результатов.

Цель тренировочной программы поддерживающего характера - сохранение оптимальной структуры физической подготовленности и повышение результативности соревновательной деятельности. Отличительной особенностью тренировочной программы поддерживающего характера по сравнению с развивающей является другое соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Результаты тестирования УФП, проведённые в период педагогического эксперимента (табл. 2),показывают, что перед экспериментом показатели физической подготовленности футболистов были ниже модельных уровней. Этапное комплексное обследование, проведённое по окончании программы развивающего характера, показывает увеличение показателей всех двигательных качеств. При этом достоверное увеличение не выявлено только в тесте, оценивающем дистанционную скорость (бег 50 м с места).

Таблица 2

Уровень физической подготовленности футболистов

Тесты	До эксперимента	В конце развивающего режима	В конце поддерживающего режима
I. Бег на I0 м (с)	I,85 ± 0,05	I,8I ± 0,06	I,84 ± 0,08
2. Бег на 50 м (с)	6,56 ± 0,I5	6,45 ± 0,I4	6,59 ± 0,26
3. Бег 7х50 м (с)	63,6 ± I,06	62,7 ± I,03	63,8 ± 2,II
4. Прыгучесть (см)	47,7 ± 5,28	52,0 ± 5,42	48,7 ± 5,60

Результаты педагогического тестирования в конце поддерживающего режима оказались ниже, чем в предыдущем обследовании. Данная ситуация объясняется, видимо, низким уровнем мотивации футболистов. Дело в том, что последнее тестирование проходило уже после завершения сезона и спортсмены готовились уходить в отпуск.

В качестве главного критерия оценки эффективности экспериментальных тренировочных программ использовались показатели соревновательной деятельности, регистрируемые в чемпионате СССР и в международном турнире на Кубок обладателей кубков. При этом предполагалось, что так называемый "запаздывающий" эффект, выраженный в улучшении количественных и качественных показателей соревновательной деятельности должен проявиться после достижения футболистами оптимальной структуры физической подготовленности. Правильность данного предположения подтверждается результатами игр, проведённых командой в октябре и ноябре. Так, если количество ТТД в конце развивающего этапа тренировочной программы составляет 624±28 (брак 20±2,5%), то в период наиболее ответственных и решающих игр оно соответствует оптимальным показателям (650±16) ТТД. Что же касается результатов игр, то наибольшее количество побед одержано после достижения футболистами оптимальной структуры физической подготовленности.

В Ы В О Д Ы

I. Установлено, что футболисты высокой квалификации приступают к тренировкам в начале подготовительного периода со сниженным уровнем развития двигательных качеств. Относительно

соревновательного периода стартовая скорость ниже модельного уровня на I2%, дистанционная скорость на I4%, прыгучесть на I8%, специальная выносливость на 8%.

2. Продолжительность подготовки, необходимой для достижения модельного уровня физических качеств в технико-тактического мастерства, при традиционной методике построения тренировочного процесса составляет I20-I30 дней. Участие советских футболистов в ответственных международных соревнованиях ранней весной (через 60-70 дней подготовительного периода) требует разработки более эффективной методики тренировки.

3. Структура физической подготовленности и показатели технико-тактической деятельности в течение сезона подвержены значительным колебаниям. Выявлено, что перепады уровней двигательных качеств отмечаются каждые 40-50 дней. Это позволяет говорить о необходимости детального планирования подготовки только по отдельным этапам.

Годичный план тренировок может содержат в основном общие педагогические показатели: количество игр, количество тренировочных дней и занятий, объём нагрузки (в часах) и некоторые другие показатели.

4. Критериями оптимальной структуры подготовленности футболистов являются высокие экспертные оценки специалистов, качество и стабильность показателей соревновательной деятельности. В период стабилизации спортивных результатов (40-50 дней) структура физической подготовленности характеризуется следующим соотношением двигательных качеств: стартовая скорость 23-25%, дистанционная скорость 2I-23%, прыгучесть - 23-25%, специальная выносливость 30-32%. Величина интегральной оценки фи-

зической подготовленности при этом составляет 21-24 балла.

5. Установлено, что тренировочный процесс высококвалифицированных футболистов в соревновательном периоде характеризуется однообразием средств и методов. Физические нагрузки носят преимущественно смешанную (аэробно-анаэробную) направленность, а основными методами тренировки являются повторный и переменный.

6. Выявлена слабая корреляционная связь параметров тренировочных нагрузок со скоростно-силовыми качествами, что свидетельствует о низкой эффективности традиционных средств подготовки.

На развитие специальной выносливости положительное влияние оказывают практически все виды тренировочных нагрузок.

Увеличение объёма тренировочных нагрузок в конце соревновательного периода не имеет положительного влияния на рост физической подготовленности футболистов.

7. Методические подходы построения тренировочных программ в соревновательном периоде должны определяться с учётом графика соревнований и динамики зависимостей между показателями тренировочных нагрузок, физической подготовленности и соревновательной деятельности футболистов.

Содержание тренировочных программ характеризуется следующими педагогическими параметрами нагрузки: направленностью, методом выполнения, номера упражнений, технической и тактической сложностью упражнений, продолжительностью их выполнения.

8. Содержание тренировочной программы подведения футболистов к оптимальной структуре физической подготовленности характеризуется следующими значениями педагогических параметров: ко-

личество тренировочных дней - 35, количество игр - I5; направленность нагрузки в процентах: аэробная - 39, аэробно-анаэробная - I9, анаэробно-алактатная - I5, анаэробно-гликолитическая - 4, соревновательная - 23; методы тренировки в процентах: переменный - 60, повторный - I8, равномерный - I2, интервально-серийный - I0.

9. Содержание тренировочной программы удержания оптимальной структуры подготовленности характеризуется следующими значениями педагогических параметров: количество тренировочных дней - 26, количество игр - 8; направленность нагрузки: аэробная - 24, аэробно-анаэробная - 27, анаэробно-алактатная - I2, анаэробно-гликолитическая - 2, соревновательная - 35; методы тренировки в процентах: переменный - 70, повторный - I6, равномерный - II, интервально-серийный - 3.

СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ

I. Методологические подходы к оценке физической работоспособности футболистов // Тезисы докладов 2-го Всесоюзного симпозиума "Прогнозирование в прикладной физиологии", Фрунзе, I984 г. - Том. 2. - С. 263. В соавт.: Тюленьков С.Д., Баканов В.В.

2. Структура физической подготовленности квалифицированных футболистов в годичном цикле подготовки // Тезисы докладов 3 республиканской научно-практической конференции по проблемам детско-юношеского футбола, Фрунзе, I985 г. - С. I6-I7. В соавт.: Наимов Ш.Х.

3. Построение тренировочных нагрузок у высококвалифицированных футболистов в подготовительном периоде // Тезисы докла-

дов Всесоюзной научно-практической конференции "Научные основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов" (Таллин, 21-23 октября 1986 г.). - М., 1986. - С. 187-188. В соавт.: Тюленьков С.Д., Самудинов К.С.

4. Программирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки // Материалы республиканской научной конференции "Педагогические и медико-биологические аспекты физвоспитания и спортивных тренировок в Киргизии. - Фрунзе, 26-27 апреля 1988 г. - С. 9-10.

Подп. к печ. 10.04.89 Формат 60x84/16 Печать офсетная
Уч.-изд.л. 1,0 Тираж 100 экз. Изд. № 117 Зак. № 126

Ротапринт ЦБИТИ Минавтотранса РСФСР: 123514,
Москва, ул. Героев Панфиловцев,24