

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

А.М. Фокин, А.Ю. Филиппов

Российский государственный педагогический университет

им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург

Для современного футбола характерен весьма длительный период соревнований, что требует от спортсменов сохранения высокой работоспособности на протяжении продолжительного времени. Перед тренировочным процессом в этот период стоит весьма сложная проблема – обеспечить реализацию достигнутого уровня подготовленности в специфической деятельности в процессе игр. Эти задачи должны решаться посредством оптимального построения тренировки с использованием нагрузок целенаправленного воздействия, средств управления специальной работоспособностью и реализации потенциальных возможностей организма и их восстановления на всех этапах соревновательной деятельности, при обязательном использовании системы адекватного оперативного и объективного контроля. При этом средства и методы должны соответствовать возрастным особенностям юных футболистов при параллельном продолжении процесса технического и тактического обучения (А.А. Шамардин, 2008).

Современный футбол с возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками требует от юных спортсменов высокого уровня подготовленности, а большие тренировочные нагрузки предъявляют к окончательно еще не сформировавшемуся организму ребят повышенные требования. В связи с этим принципиально важное значение

в занятиях с юными футболистами приобретает проблема нормирования физических нагрузок. Ведущий фактор, определяющий изменение работоспособности и рост мастерства спортсменов - тренировочные нагрузки, вызывающей в организме определенные функциональные сдвиги (Е.В. Скоморохов, В.В. Ковалев, 1984).

Эффективность спортивных тренировок и восстановления зависит от адекватности физической нагрузки возможностям организма спортсмена. Результаты разных исследователей свидетельствуют о том, что во многих случаях тренировочные нагрузки превышают уровень, необходимый для достижения текущего тренировочного эффекта. По данным Минздрава РФ более 15% списочного состава сборных команд нуждаются в уменьшении тренировочных нагрузок, и только у 2,5% элитных спортсменов функциональное состояние оценивается как хорошее (О.С. Коган, 2002).

Целью исследования было изучение особенностей восстановления юных футболистов после физических нагрузок.

В исследовании участвовало 10 спортсменов 1998 года рождения, занимавшихся футболом в детско-юношеской спортивной школе. У них определялся интегральный показатель физической нагрузки и анализировался характер восстановления по окончании тренировки. Оценка реакции организма юных футболистов на нагрузку проводилась при помощи мониторов сердечного ритма Polar Team System 2 Pro.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о значительных различиях в реакции спортсменов на физическую нагрузку. На рисунке 1 изображены суммарные показатели юных футболистов за три тренировки. Так для спортсмена под номером 10 на каждой из трех тренировок нагрузка не была очень большой. Его суммарный интегральный показатель чуть превышает 350 ед. В то же время для спортсмена под номе-

ром 3 все тренировки представляли значительные трудности, что выразилось в его суммарном интегральном показателе – 990 ед.

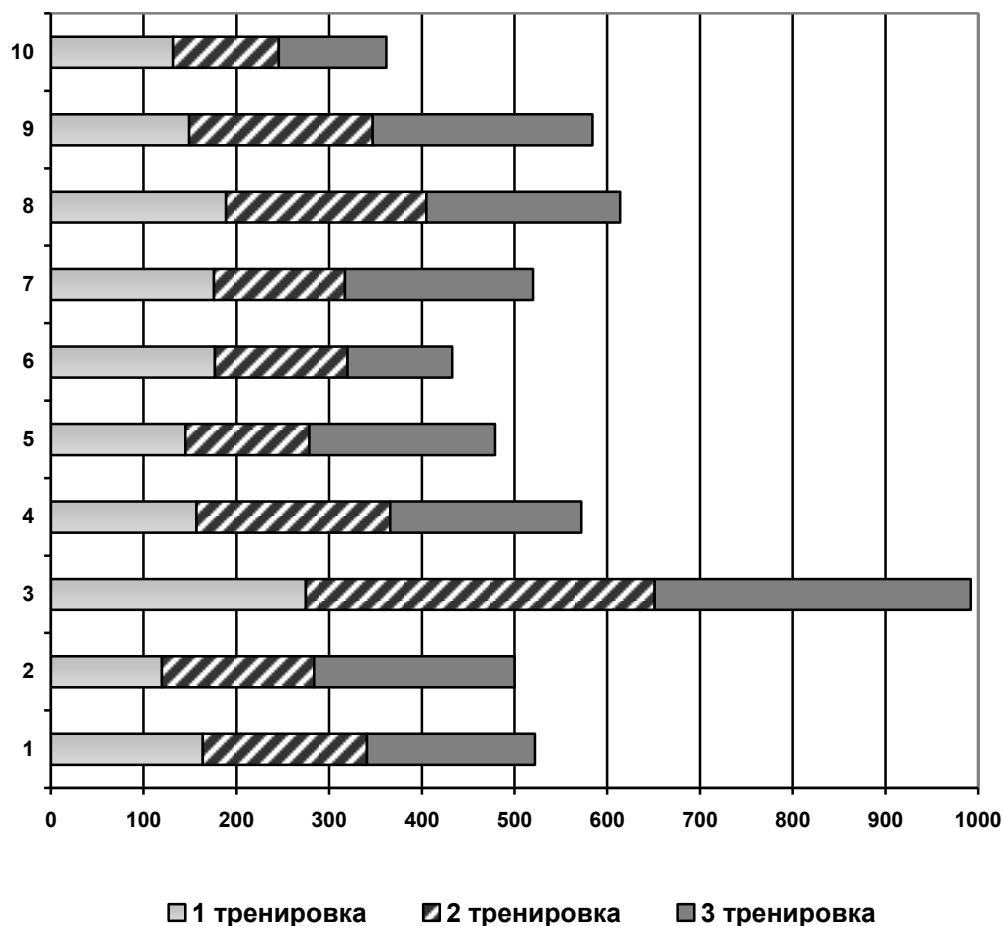


Рис. 1. Суммарные показатели нагрузки трех тренировок футболистов 1998 года рождения

Изменения в функциональных системах организма спортсмена, возникающие в восстановительном периоде, служат основой повышения тренированности. В силу этого при анализе послерабочего периода после нагрузок следует различать две фазы: 1) фазу изменённых соматических и вегетативных функций под влиянием мышечной работы (ранний восстановительный период), исчисляемую минутами и часами, в основе которой лежит восстановление гомеостаза организма;

2) конструктивную фазу (период отставленного восстановления), в процессе которой происходит формирование функциональных и структурных изменений в органах и тканях вследствие суммирования следовых реакций на нагрузки.

Чем значительнее нагрузка, тем дольше происходит восстановление. Различия в процессах восстановления у разных спортсменов представлено на рисунке 2.

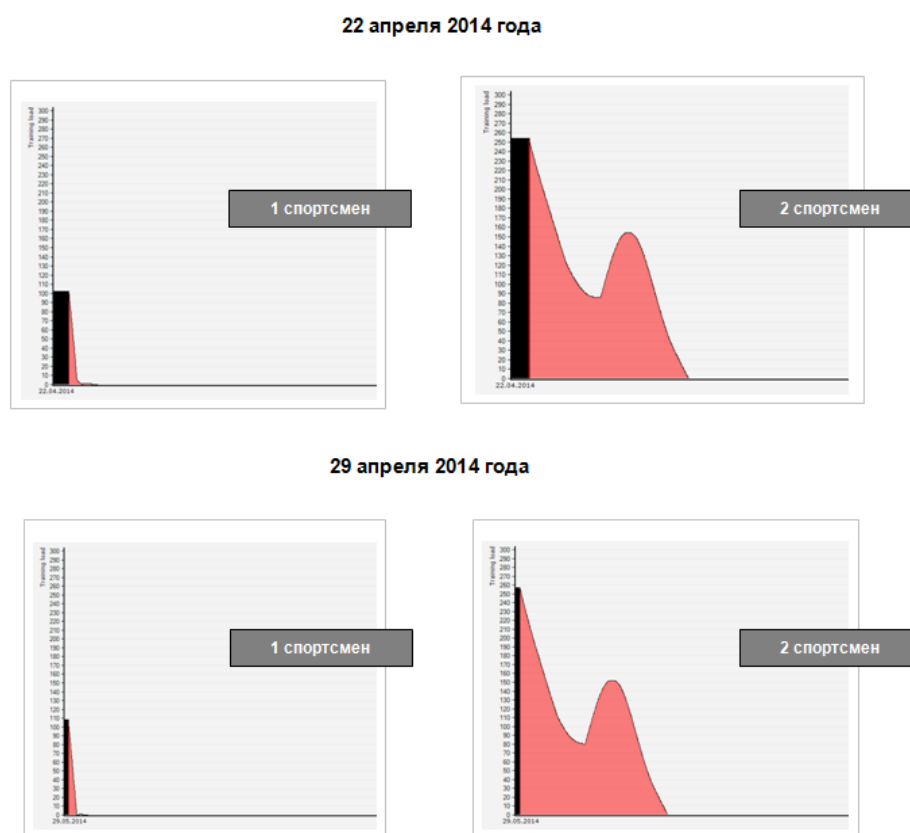


Рис. 2. Особенности восстановления после нагрузки у спортсменов 1998 года рождения в разные тренировочные дни

Обращает на себя внимание тот факт, что различия во времени восстановления после нагрузки у разных спортсменов являются не ситуатив-

ными, а постоянными. Для контроля нагрузки целесообразно использовать систему Polar, которая позволяет в эксперецс-режиме определять период восстановления у разных спортсменов.

В заключение следует отметить, что знание закономерностей восстановительных реакций после тренировочных и соревновательных нагрузок исключительно важно для рационального планирования режима работы и отдыха в системе подготовки спортсменов. Объективные данные об особенностях протекания восстановительных процессов дают возможность не только выявить основные закономерности построения различных структурных образований тренировочного процесса, но и разработать их типовые модели, позволяющие прогнозировать утомление, характер и продолжительность восстановительных реакций.

Особенности восстановления юных футболистов после физических нагрузок необходимо учитывать, так как в случаях, когда тренировочное задание чрезмерно или нерационально по структуре, его влияние может быть отрицательным и привести к перенапряжению, переутомлению, перетренированности.

Литература

1. *Коган О.С.* Проблемы профессионального спорта: правовой аспект спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 60-62.
2. *Скоморохов Е.В., Ковалев В.В.* Особенности индивидуального развития юных футболистов // Футбол: Ежегодник. - М., 1984. - С. 37-39.
3. *Шамардин А.А.* Комплексная функциональная подготовка юных футболистов: монография. – Саратов: Научная Книга, 2008. - 239 с.