

В единстве с этим свойством воспитываются и такие черты характера, как дисциплинированность, обязательность, спортивное трудолюбие.

Также занятие спортивным туризмом развивает и повышает принцип коллективизма. Имеет особое значение в воспитании обучающихся. Полноценная работа объединения невозможна без реализации в нем этого принципа. Только сплоченный туристский коллектив способен пройти сложный маршрут и выполнить поставленные задачи без травм и несчастных случаев [4].

Соблюдение дисциплины в группе позволяет целенаправленно и планомерно готовиться к достижению высоких спортивных результатов в туризме, создавать атмосферу радости и уверенности в своих силах на маршруте, чувствовать поддержку товарищей. Также это несомненно сказывается на деятельности человека непосредственно в семейной жизни, рабочем коллективе и т.д.

Воспитание сознательной дисциплины у туристов имеет свою специфику, поскольку занятия туризмом носят добровольный характер.

Развивать волевые усилия занимающихся туризмом следует постоянно. Отсюда и можно сделать вывод, что эффективность проведения «туристской эстафеты», значительно важна. Это связано с тем, что данный вид прохождения дистанции легок в организации и не требует больших вложений. Прохождение «туристской эстафеты» не включает в себя сложных технических этапов, прохождение которых не позволяет задействовать все группы населения, а предусматривает знание туристских навыков, необходимых для элементарной туристской жизнедеятельности, что позволяет задействовать людей от школьников до пенсионеров.

Литература

1. Пивоварова В.И. «Основы туристской деятельности».
2. Ильина Е.И. «Основы туристской деятельности» -М.: Проспект, 2000
3. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста. М., ФиС, 1987
4. Пасечный П.С. «Туризм спортивный » -М.: Советский спорт, 2007

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ КЛУБНЫХ КОМАНД НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

*Зубкова Н.Ю.,
Артыкова Н. М.,
Артыков М. А.*

*Костанайский государственный педагогический институт
Костанай, Казахстан*

Значительные физические нагрузки, испытываемые футболистами клубных команд, предъявляют повышенные требования ко всем системам организма спортсменов [1]. Одним из эффективных и безопасных способов

повышения результатов, улучшения общего тонуса и реабилитации футболистов является применение спортивного питания [2], поскольку уровень функциональных возможностей организма футболиста нельзя повысить только путем увеличения объема и интенсивности физических нагрузок даже при условии совершенствованных методов тренировки [3].

Международный олимпийский комитет в своем заявлении отметил, что количество, состав и сроки приема пищи может серьезным образом влиять на спортивные результаты, однако практика показывает, что и спортсмены, и тренеры не достаточно учитывают важную роль спортивного питания в достижении успеха в спорте. Поэтому разработка вопросов применения спортивного питания у футболистов клубных команд является задачей актуальной и практически значимой.

Для выявления роли и значения спортивного питания в физической подготовленности футболистов клубных нами было проведено теоретическое и практическое исследование, сущность которого заключалась в оценке уровня физической подготовленности у испытуемых, эффективности использования предложенных средств и методов организации спортивного питания.

Исследование было проведено на базе ФК «Затоболец», г. Костанай, п.Затобольск, ул. Терешковой в течение 2013-2014 года (в сентябре и в апреле), все исследования проводились в одно и то же время (16:00-17:30) в форме лабораторного тестирования физической подготовленности. В нем приняли участие 20 футболистов ФК «Затоболец» -мужчин 20-25 лет, которые составили контрольную и экспериментальную группы по 10 человек в каждой.

На основании изучения влияния спортивного питания на уровень физической подготовленности футболистов была разработаны рекомендации по применению пищевых биокорректоров в микроцикле подготовки футболистов клубных команд. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

При лабораторном тестировании на велоэргометре в сентябре 2013г. и в апреле 2014г. оценивалась аэробная и анаэробная работоспособность мышц нижних конечностей, имеющих важное значение для игры в футбол. Также мы исследовали росто-весовые, возрастные показатели футболистов и массовую долю жира.

Была разработана технология сопровождения тренировочной программы в экспериментальной группе приемом пищевых добавок -поливитаминный комплекс «Витрум Перфоменс», который прошел контроль в соответствие с Законом РК “О качестве и безопасности пищевых продуктов”, а также не является запрещенным антидопинговым агентством препаратов.

Тренировочный процесс для футболистов ФК «Затоболец», как контрольной, так и экспериментальной групп, строился в виде мезоциклов, который включал 23 недели учебно-тренировочного сбора на базе и недельный отпуск. Объем скоростно-силовых упражнений – умеренный. Режим ЧСС при выполнении технико-тактической работы, в основном, не выше 160 уд./мин. Упор в микроцикле сделан на нагрузки смешанного характера, а также на аэробные и анаэробные. Суммарный объем работы футболистов ФК

«Затоболец» за год составил 450 часов, из них аэробная - 45%, смешанная - 30%, гликолитическая - 2%, анаэробная - 6%. Тренировочная программа экспериментальной группы сопровождалась двукратным приемом поливитаминного комплекса «Витрум Перфоменс» (утром и после нагрузки). В конце эксперимента, в апреле 2014 г. было проведено контрольное лабораторное тестирование на велоэргометре. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики данные рассчитывались в Microsoft Excel -анализ данных: среднее арифметическое значение; отклонения от среднего арифметического значения (р); достоверность по t-критерию Стьюдента.

Анализ экспериментальных данных.

После проведения исследования были получены следующие данные (см. Таблица 1). Анализ полученных данных показал достоверное улучшение показателей физической подготовленности экспериментальной группы футболистов ФК «Затоболец» после эксперимента, что подтверждает достаточно высокую эффективность разработанной технологии сочетания тренировочной программы и приема биокорректоров. За год рост футболистов увеличился на 0,6%, вес увеличился на 2,3%; показатели скоростно-силовой подготовленности (максимальная алактатная мощность, МАМ) возросли на 4,5%; уровень выносливости (показатель аэробной подготовленности, АНП) значительно вырос -на 14%; показатели ЧСС (на уровне анаэробного порога) возросли на 3,6%; показатели максимального потребления кислорода на данный момент тестирования (МПК реальное) выросли на 8,9%; показатели максимального потребления кислорода (МПКп -возможного в случае увеличения силовых и аэробных возможностей) выросли на 12,3 %; массовая доля жира сократилась с 13,4 % до 10,2 %, что составило разницу в 31,4%.

Таблица 1

Результаты функционального тестирования контрольной группы футболистов ФК «Затоболец» в сентябре 2013г. и апреле 2014г.

Показатели	До эксперимента сентябрь 2013, $X \pm o$	После эксперимента апрель 2014г, $X \pm o$	p	% различия
Рост, см	$183,5 \pm 5,1$	$184,4 \pm 5,1$	0,008	+0,5
Вес, кг	$75,7 \pm 6,0$	$77,2 \pm 5,1$	0,001	+2,0
МАМ, Вт/кг	$10,8 \pm 1,2$	$11,1 \pm 1,2$	0,001	+2,5
АНП, мл/мин/кг	$37,9 \pm 4,8$	$40,9 \pm 6,4$	0,001	+8
ЧСС, уд./мин	$154 \pm 7,3$	$157,4 \pm 10,6$	0,005	+2,2
МПКр, мл/мин/кг	$60,9 \pm 7,0$	$63,9 \pm 9,3$	0,001	+5
МПКп, мл/мин/кг	$70 \pm 8,2$	$74,2 \pm 6,9$	0,001	+6
Масса жира, %	$13,5 \pm 2,1$	$12,2 \pm 1,4$	0,0001	-10

Таблица 2

Результаты функционального тестирования экспериментальной группы футболистов ФК «Затоболец» в сентябре 2013г. и апреле 2014г.

Показатели	До эксперимента сентябрь 2013, X ± o	После эксперимента апрель 2014г, X ± o	p	% различия
Рост, см	183,4 ± 5,1	184,5 ± 5,0	0,008	+0,6%
Вес, кг	75,2 ± 6,0	77,0 ± 5,1	0,001	+2,3 %
МAM, Вт/кг	12,6 ± 1,2	13,2 ± 1,2	0,001	+4,5%
АнП, мл/мин/кг	36,7 ± 4,8	42,7 ± 6,4	0,001	+14%
ЧСС, уд./мин	161 ± 7,3	167 ± 10,6	0,005	+3,6%
МПКр, мл/мин/кг	55,5 ± 7,0	60,9 ± 9,3	0,001	+8,9%
МПКп, мл/мин/кг	64,9 ± 8,2	74,0 ± 6,9	0,001	+12,3 %
Масса жира, %	13,4 ± 2,1	10,2 ± 1,4	0,0001	-31,4%

Примечания: В -возраст, г; М -масса тела, кг; Р -рост, см; АнП -потребление кислорода на уровне АнП, оценивается аэробная подготовленность ОМВ и ПМВ, мл/мин/кг; АнП ЧСС -частота сердечных сокращений на уровне анаэробного порога, уд./мин; МПК реальное -максимальное потребление кислорода на данный момент тестирования, мл/мин/кг; МПК потенциальное -максимальное потребление кислорода, возможное в случае увеличения силовых и аэробных возможностей ОМВ, мл/мин/кг; МAM -максимальная алактатная мощность, Вт/кг. р -уровень значимости различия между средними арифметическими при сравнении двух связанных выборок по критерию t-Стьюдента.

Расчет среднего интегрального показателя физической подготовленности рассчитывается по формуле: $УПср = 0,5 \times МAM + 0,1 \times АнП - 7,5$

Мы рассчитали средний интегральный показатель физической подготовленности футболистов экспериментальной группы. Он равняется:

В сентябре: $УПср.сент = 0,5 \times 10,7 + 0,1 \times 37,8 - 7,5 = 1,63$ балла.

В апреле: $УПср.апр. = 0,5 \times 13,2 + 0,1 \times 42,7 - 7,5 = 3,37$ балла.

Следовательно, за год тренировки футболисты ФК «Затоболец» обеих групп улучшили показатели физической подготовленности, в контрольной группе уровень физической подготовленности вырос с 1,67 до 2,14, а у экспериментальной группы с 1,63 до 3,37 балла. В целом уровень их подготовленности соответствовал данным спортсменов высшей (премьер) лиги.

Таким образом, построение тренировочного процесса с применением поливитаминного комплекса способствует сохранению высокой работоспособности, выносливости, а также позволяет добиться существенного повышения физических возможностей футболистов.

Литература

1. Бабкин А. Е., Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов (фут-зал). — М.: Принт-Центр, 2003. — 30 с.
2. Волков Н. И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н. И. Волков, В. И. Олейников. — М.: Физкультура и спорт; Спорт АкадемПресс, 2005 — 78 с.
3. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. — М.: ТВТ Дивизион, 2004. — 192 с.