

УДК 796.332  
Т 98



Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор А. В. Родионов,  
доктор педагогических наук, профессор Б. Н. Шустин

**Тюленьков, С. Ю.**

Т 98 Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография / С. Ю. Тюленьков. – М. : Физическая культура, 2007. – 352 с.  
ISBN 978-5-9746-0079-1

Монография посвящена решению одной из сложнейших проблем теории и методики спортивной тренировки – управлению подготовкой футболистов высокой квалификации. В работе обобщены материалы многолетних исследований автора и его учеников, выполненные с участием игроков сборных команд страны и команд премьер-лиги.

Представленные материалы предназначены для широкого круга специалистов как в области футбола, так и других видов командных спортивных игр.

*Монография издана при содействии и финансовой поддержке Фонда  
«Национальная академия футбола»*

УДК 796.332

ISBN 978-5-9746-0079-1

© Издательство  
«Физическая культура», 2007  
© Тюленьков С. Ю., 2007

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
<b>Введение .....</b>	<b>11</b>
<b>Часть I. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>13</b>
<b>Глава I. Техничко-тактические показатели соревновательной деятельности.....</b>	<b>16</b>
1.1. Методические основы контроля соревновательной деятельности .....	17
1.2. Характеристика технико-тактических показателей ведущих сборных команд мира.....	30
1.3. Критерий оценки эффективности индивидуально- командных показателей технико-тактического мастерства ....	42
1.4. Диагностика двигательной активности футболистов в условиях соревнований .....	60
Резюме .....	69
<b>Глава II. Физическая подготовленность футболистов .....</b>	<b>70</b>
2.1. Значение физической подготовленности и методы ее оценки в футболе .....	71
2.2. Методика контроля физической подготовленности .....	75
2.3. Возрастная и многолетняя динамика физической подготовленности .....	88
2.4. Рациональная структура физической подготовленности ....	103
Резюме .....	110
<b>Глава III. Физическая работоспособность футболистов .....</b>	<b>112</b>
3.1. Понятие «физическая работоспособность» .....	112
3.2. Оценка физической работоспособности при лабораторном тестировании.....	114
3.3. Методика этапного контроля физической работоспособности в полевых условиях .....	127
Резюме .....	134
<b>Часть II. ЭТАПНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>136</b>
<b>Глава IV. Эффективность методов организации нагрузки при совершенствовании двигательных качеств футболистов .....</b>	<b>138</b>

4.1. Методы выполнения упражнений как фактор управления срочным тренировочным эффектом нагрузки .....	139
4.2. Методические аспекты разработки краткосрочных тренировочных программ избирательной направленности .....	145
4.3. Эффективность методов тренировки при развитии отдельных двигательных качеств .....	151
4.4. Экспериментальная тренировочная программа комплексной направленности с учетом эффективности методов организации нагрузки .....	157
Резюме .....	158
<b>Глава V. Структура тренировочного процесса на этапах годового цикла подготовки футболистов.....</b>	<b>161</b>
5.1. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок....	161
5.2. Характеристика тренировочного процесса подготовительного периода.....	167
5.3. Характеристика тренировочного процесса в соревновательном периоде .....	175
Резюме .....	188
<b>Глава VI. Управленческие решения в системе планирования и программирования тренировочного процесса подготовки футболистов на этапах годового цикла.....</b>	<b>189</b>
6.1. Теория и методика программирования тренировочного процесса .....	189
6.2. Модель построения подготовительного периода.....	200
6.3. Научно-методические основы программирования тренировочного процесса на этапах соревновательного периода.....	203
6.4. Экспериментальное обоснование построения этапа скоростно-силовой направленности в соревновательном периоде .....	210
6.5. Построение и организация нагрузок в межигровых циклах соревновательного периода .....	223
Резюме .....	236
<b>Заключение .....</b>	<b>240</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>246</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>319</b>