Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Российской Федерации

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Волгоградская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики футбола

А.А.Шамардин
А.И.Солопов
Д.В.Таможников

ПРИМЕНЕНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Волгоград 2011

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

УДК 796.332
ББК 75. 578

Рецензенты:
Доктор педагогических наук М.А.Вершинин
Кандидат медицинских наук Е.П.Горбанёва

Допущено к изданию решением ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК»
в качестве учебно-методического пособия

А.А.ШАМАРДИН, А.И.СОЛОПОВ, Д.В.ТАМОЖНИКОВ.
**ПРИМЕНЕНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ:**
учебно-методическое пособие. - Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011.- 111 с.

В учебно-методическом пособии раскрываются вопросы использования широкого круга эргогенических средств в подготовке футболистов. Особое внимание уделяется характеристике таких эргогенических средств, как направленные воздействия на дыхательную систему - дыхательные упражнения, дыхание гиперкапническими и гипоксическими газовыми смесями, дыхание в условиях повышенного эластического и резистивного сопротивления, дыхание через дополнительное «мертвое» пространство, различные варианты произвольного управления дыхательными движениями. Подробно рассматриваются эффекты воздействия этих средств и направление адаптационных перестроек в организме при систематическом их применении (тренировке). Отмечается целесообразность дифференцированного использования различных эргогенических средств в соответствие с определенными задачами тренировочного процесса и восстановления.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов физкультурных высших учебных заведений, тренеров по футболу.

ББК 75.578

© Шамардин А.А., Солопов А.И.,
Таможников Д.В., 2011
© ФГОУВПО «Волгоградская государственная
академия физической культуры», 2011

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɣqɏè

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ПРИМЕНЕНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ 5
1.1. Биологически активные вещества 6
1.2. Естественная и искусственная эргогеническая среда 12
1.3. Воздействия на дыхательную функцию 16

ГЛАВА 2. НАПРАВЛЕННЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ ФУНКЦИЮ КАК ЭФФЕКТИВНЫЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА 18
2.1. Дыхательные упражнения 18
2.2. Дыхание в условиях измененной газовой среды 23
2.3. Повышенное сопротивление дыхательным движениям и потоками 33
3.4. Дыхание через дополнительное «мертвое» пространство (ДМП) 38
3.5. Произвольное управление дыханием (ПУД) 46
    3.5.1. Задержка дыхания 47
    3.5.2. Произвольная гиповентиляция 50
    3.5.3. Произвольная гипервентиляция 54
3.6. Инструментальное обеспечение методов направленного воздействия на дыхательную функцию 55
    3.6.1. Тренажеры для развития силы и выносливости дыхательных мышц 56
    3.6.2. Тренажеры для совершенствования адаптации к сдвигам газового гомеостаза организма 61

ГЛАВА 3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭРГОГЕНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ ФУТБОЛИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ИГРОВЫХ АМПЛУА 65

ГЛАВА 4. ТЕХНОЛОГИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ РЕЖИМОВ ДЫХАНИЯ 78

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА 108

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɣqɏè