

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

УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-методическое пособие

Волгоград - 2011

УДК 796.332
ББК 75. 578

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, профессор В.П.Черкашин
Доктор биологических наук, профессор Н.Н.Сентябрев

*Печатается по решению Ученого Совета
ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия
физической культуры»*

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

**УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ.** Учебно-методическое пособие. - Волгоград: ФГБОУВПО
«ВГАФК», 2011.- 104 с.

В учебно-методическом пособии раскрываются основные понятия, касающиеся функциональной подготовленности и функциональной подготовки футболистов. Излагаются современные представления о структуре функциональной подготовленности, о ведущих механизмах развития функциональных возможностей организма, факторах обуславливающих и лимитирующих функциональную подготовленность спортсменов. Рассматриваются вопросы методологии и организации комплексного контроля и оценки функциональной подготовленности и функционального состояния организма. Приводится описание широкого круга методов диагностики состояния опорно-двигательного аппарата и вегетативных систем организма и физической работоспособности.

Предназначено для студентов вузов физической культуры специализации «Футбол». Может быть использовано специалистами, работающими в области физиологии спорта, специалистами физической культуры, тренерами.

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

УДК 796.332
ББК 75. 578

- © Шамардин А.И., Солопов И.Н., Шамардин А.А.,
Таможников Д.В., 2011
© ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная
академия физической культуры», 2011

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СТРУКТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	4
1.1. Структура и ведущие факторы функциональной подготовленности футболистов	4
1.2. Возрастные особенности функциональной подготовленности юных футболистов	8
1.3. Функциональная подготовленность футболистов различных игровых амплуа	12
1.3.1. Уровень развития основных сторон функциональной подготовленности футболистов различных игровых амплуа	16
1.3.2. Структура взаимосвязей показателей основных сторон функциональной подготовленности юных футболистов различных игровых амплуа	19
Глава 2. ПРИНЦИПЫ КОНТРОЛЯ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	25
Глава 3. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ	53
3.1. Факторы, обуславливающие физическую работоспособность спортсменов	55
3.2. Роль различных категорий факторов в обеспечении физической работоспособности у футболистов на разных этапах подготовки	60
3.3. Методика дифференцированного комплексного контроля физической работоспособности футболистов	70
Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ БЛОЧНО-МОДУЛЬНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ	77
4.1. Блочно-модульная технология проектирования функциональной подготовки юных футболистов	77
4.2. Технологические подходы к проектированию процесса функциональной подготовки юных футболистов	83
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	100