

УДК 796/799  
ББК 75.578  
К63

**Рецензенты:**

**А. В. Лексаков** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики футбола Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, технический директор и председатель комитета по тренерским квалификациям РФС;

**В. К. Непомнящий** – заслуженный тренер России, советник президента ПФК ЦСКА (Москва) по спортивным вопросам

**Губа В. П., Шамардин А. А.**

К63      Комплексный контроль интегральной функциональной подготовленности футболистов: монография / В. П. Губа, А. А. Шамардин. – М. : Советский спорт, 2015. – 284 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0734-6

В монографии рассматриваются вопросы комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов. В частности, раскрываются теоретико-методические и медико-биологические основы комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов. Дается обоснование общих основ и дифференцированных методик комплексного контроля подготовленности футболистов. В монографии рассматривается проблема восстановления в процессе спортивной тренировки, направленная на повышение уровня физической работоспособности футболистов.

Монография предназначена для преподавателей, тренерского состава, аспирантов и студентов институтов физической культуры.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.578**

ISBN 978-5-9718-0734-6

© Губа В. П., Шамардин А. А., 2015  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2015

## **СОДЕРЖАНИЕ**

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
ОТ АВТОРОВ .....	5
Список использованных сокращений .....	7
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Основные положения организации комплексного контроля в спорте .....	8
1.2. Теоретические основы интегральной подготовки и подготовленности в игровых видах спорта .....	18
1.3. Современные методы комплексного контроля .....	23
1.4. Методологические основы комплексного контроля футболистов .....	38
1.5. Факторы, определяющие проведение комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	47
<b>ГЛАВА 2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>61</b>
2.1. Возрастная периодизация и ее критерии как основа для эффективного комплексного контроля интегральной подготовленности футболистов .....	61
2.2. Понятие паспортного, биологического и двигательного возраста в процессе комплексного контроля интегральной подготовленности футболистов .....	88
2.3. Наследственные, молекулярно-генетические и морфофункциональные факторы, обуславливающие уровень интегральной подготовленности футболистов .....	94
2.4. Методические аспекты проведения медико-биологического контроля интегральной подготовленности футболистов .....	106

<b>ГЛАВА 3. ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>114</b>
3.1. Характеристика педагогического контроля интегральной подготовленности футболистов .....	114
3.2. Определение и обоснование должных учебных нормативов интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	125
3.3. Контроль интегральной функциональной подготовленности посредством измерения частоты сердечных сокращений .....	135
3.4. Определение направленности тренировок для повышения интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	140
3.5. Проблемы длительных тренировок в футболе и попытки повышения интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	145
 <b>ГЛАВА 4. МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	 <b>149</b>
4.1. Анализ проблемы дифференцированного комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	149
4.2. Программа дифференцированного комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	153
4.3. Эффективность дифференцированного комплексного контроля интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	160
 <b>ГЛАВА 5. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ .....</b>	 <b>166</b>
5.1. Характеристика и методика развития скоростных и скоростно-силовых способностей .....	166

5.2. Характеристика и методика развития выносливости .....	183
5.3. Характеристика и методика развития координационных способностей (ловкости) .....	200
<b>ГЛАВА 6. ВОССТАНОВЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ .....</b>	<b>223</b>
6.1. Проблема оптимизации восстановительных процессов после физической нагрузки .....	223
6.2. Средства и методы восстановления интегральной функциональной подготовленности футболистов .....	226
6.3. Методика оптимизации восстановительных процессов в футболе .....	240
6.4. Срочные средства восстановления в соревновательной и тренировочной деятельности футболистов .....	247
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>268</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>270</b>