

Содержание

От автора	5
Список сокращений	6
Введение	8
1 Раздел Общие основы управления подготовкой спортсменов	11
1.1. Управление движениями спортсмена	11
1.1.2. Психомоторика	22
1.1.3. Формирование двигательного навыка	23
1.1.4. Биомеханика двигательных действий	29
1.1.5. Энергообеспечение мышечной деятельности	45
1.2. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсмена	56
1.2.1. Основные понятия управления спортивной деятельностью	56
1.2.2. Педагогический контроль	65
1.2.3. Комплексный контроль	70
2 Раздел Построение тренировочного процесса футболистов в годичном цикле подготовки	76
2.1. Основные теоретико-методологические понятия	76
2.2. Планирование тренировочного процесса футболистов	78
2.3. Построение тренировочного процесса на различных этапах годичного тренировочного цикла	101
2.3.1. Построение тренировочных занятий	101
2.3.2. Построение микроциклов	118
2.3.3. Построение мезоциклов	125
2.4. Построение годичного цикла подготовки футболистов	146
2.4.1. Одноцикловое построение тренировочного процесса футболистов в течение года	147
2.4.2. Двухцикловое построение тренировочного процесса футболистов в течение года	151
3 Раздел Тренировочные и соревновательные нагрузки футболистов	183
3.1. Общие понятия о нагрузках	183
3.2. Адаптация к нагрузкам	201
3.2.1. Адаптация сердечно-сосудистой системы	205
3.2.2. Адаптация дыхательной системы к физическим нагрузкам	212
3.2.3. Энергетические затраты	223
3.2.4. Адаптация нервно-мышечной системы	224
3.3. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам	238
3.3.1. Адаптация футболистов к нагрузкам тренировочных занятий	239
3.3.2. Формирование долговременной адаптации к физическим нагрузкам	243
3.3.3. Адаптация футболистов к тренировочным и соревновательным нагрузкам в процессе годичного тренировочного цикла	252
3.3.4. Адаптация футболистов к соревновательным нагрузкам	258
4 Раздел Контроль уровня подготовленности футболистов	270
4.1. Определение и оценка физического развития футболистов	270
4.1.1. Методика антропометрических измерений	274
4.2. Определение и оценка физического и функционального состояния футболистов	277
4.2.1. Физиологические методы определения функциональной подготовленности футболистов	277
4.2.2. Педагогические методы определения функциональной подготовленности футболистов	287

4.3.	Определение и оценка физической подготовленности футболистов	296
4.4.	Определение специальной физической подготовленности футболистов во взаимосвязи с техникой	310
4.5.	Контроль функционального состояния центральной нервной системы	316
4.6.	Контроль соревновательной деятельности футболистов	320
4.6.1.	Интегральная оценка технико-тактической деятельности футболистов	323
5	Раздел Модельные показатели физической, функциональной подготовленности и соревновательной деятельности футболистов	327
5.1.	Общие понятия	327
5.2.	Оценка модельных показателей	329
5.3.	Модельные показатели футболистов высокой квалификации	332
5.3.1.	Модельные показатели спортивных возможностей	333
5.3.2.	Модельные показатели мастерства	350
5.3.3.	Модельные показатели соревновательной деятельности	359
6	Раздел Моделирование тренировочных занятий футболистов высокой квалификации	414
6.1.	Модельные комплексы для подготовительной части занятия	417
6.2.	Модельные тренировочные задания для основной части тренировочного занятия	431
6.2.1.	Алгоритмизованные обучающие программы	432
6.2.2.	Тренировочные программы	434
6.2.3.	Модельные тренировочные задания	465
7	Раздел Восстановление спортивной работоспособности	500
7.1.	Проблема восстановления спортивной работоспособности	500
7.1.2.	Характеристика средств восстановления спортивной работоспособности	502
7.2.	Восстановление работоспособности футболистов	543
7.2.1.	Физиологические аспекты восстановления работоспособности футболистов	543
7.2.2.	Педагогические управленческие воздействия на восстановление работоспособности футболистов	565
	Единицы измерения	589
	Литература	590
	Приложения	625

ОТ АВТОРА

Эта книга предназначена в первую очередь для тренера футбольной команды, деятельность которого настолько многообразна, что заставляет его овладевать знаниями педагогики, психологии, физиологии, спортивной медицины и конечно теории и практики футбола. В процессе практической работы на тренера возложены ряд функциональных обязанностей, среди которых необходимо выделить учебно-воспитательную и селекционную работу, планирование тренировочного процесса, непосредственное проведение тренировочных и теоретических занятий, подготовку и участие команды в соревнованиях, участие в научно-методической работе, материально-техническое обеспечение и т.п.

Основной целью исследования, результаты которого изложены в этой монографии, было выявить закономерности построения тренировочного процесса футболистов высокой квалификации в годичном цикле подготовки, которые позволили бы тренеру более эффективно осуществлять управленческую деятельность футбольной командой.

Автор выражает искреннюю благодарность тренерам И.И. Терлецкому, Е.В.Скоморохову, В.К. Иванову, Е.Г. Школьникову, С.Ю. Морозову, А.Е.Бабарыко, С.И. Альтману, В.Г. Догадайло, В.С. Реве, В.И. Тарасенко, В.В. Бессонову, В.М.Мысловскому, А.А. Перепелице за сотрудничество в практической работе, специалистам теории и практики физического воспитания и спорта А.Р.Малхазову, А.М. Невмянову, Ю.В. Верхошанскому, В.Н. Платонову, М.А.Годику, Б.Н. Шустину, Н.И. Волкову, Г.А. Лисенчуку, Л.В. Волкову, В.В.Соломонко, А.В. Соломонко, В.Н.Шамардину, А.С. Куцу, Ю.Н. Фурману, К.Ф. Козловой, Л.Г. Евсееву, А.Г.Яценко, К.Л. Вихрову, С.Ю. Тюленькову, О.Н. Джусу, В. Пшибыльски, Е.В. Федотовой, В.И. Вороновой, оказавшим существенное влияние на научное мировоззрение автора.

Автор будет признателен всем специалистам футбола за критические замечания по содержанию книги, которые будут учтены в дальнейшей работе.

Список сокращений:

- ИН** – индекс напряжения тренировочного занятия
- ИП** – игровая подготовка
- ИО** – интегральная оценка
- ИОА** – индекс оперативной адаптации
- ИОВ** – индекс оперативного восстановления
- КА** – коэффициент агрессивности
- КВН** – коэффициент величины нагрузки
- КИ** – коэффициент интенсивности
- КМ** – коэффициент мобильности
- КН** – коэффициент надежности
- КР** – комплексная разминка
- КС** – коэффициент созидания
- КТЭ** – кумулятивный тренировочный эффект
- КЭ** – коэффициент эффективности
- КЭЕ** – коэффициент эффективности единоборств
- МКР** – модельный комплекс разминки
- МТЗ** – модельное тренировочное задание
- МТЗ: ТТМ** – модельное тренировочное задание по совершенствованию ТТМ во взаимосвязи с физической подготовленностью
- МТЗ: ФП** – модельное тренировочное задание по совершенствованию физической подготовки футболистов
- ОИ** – официальная игра
- ОК** – оперативный контроль
- ОТЭ** – отставленный тренировочный эффект
- ОФП** – общая физическая подготовка
- РИО** – рейтинговая интегральная оценка
- РКС** – режим координационной сложности
- СТЭ** – срочный тренировочный эффект
- СФП** – специальная физическая подготовка
- ТК** – текущий контроль
- ТП: В-АВ-НУ** – тренировочная программа по развитию выносливости преимущественно аэробного воздействия посредством неспецифических упражнений
- ТП: В-СВ-НУ** – тренировочная программа по развитию выносливости

преимущественно смешанного воздействия посредством неспецифических упражнений.

ТП: В-ААГВ-НУ – тренировочная программа по развитию выносливости преимущественно анаэробно-гликолитического воздействия посредством неспецифических упражнений

ТП: В-ААГВ-СУ – тренировочная программа по развитию выносливости преимущественно анаэробно-гликолитического воздействия посредством специфических упражнений

ТП: Б-АААВ-НУ – тренировочная программа по развитию быстроты преимущественно анаэробно-алактатного воздействия посредством неспецифических упражнений

ТП: Б-АААВ-СУ – тренировочная программа по развитию быстроты преимущественно анаэробно-алактатного воздействия посредством специфических упражнений.

ТП: Л-ОКД – тренировочная программа по развитию ловкости посредством упражнений, направленных на общую координацию движений.

ТП: Л-СКД – тренировочная программа по развитию ловкости посредством упражнений, направленных на специальную координацию движений.

ТП: АС-НУ – тренировочная программа по развитию абсолютной силы посредством неспецифических упражнений.

ТП: СС-НУ – тренировочная программа по развитию скоростной силы посредством неспецифических упражнений.

ТТД – технико-тактическое действие

ТТМ – технико-тактическое мастерство

ТТП – технико-тактическая подготовка

УК – углубленный контроль

УТС – учебно-тренировочный сбор

ЭК – этапный контроль

ВВЕДЕНИЕ

Проблеме построения тренировочного процесса спортсменов в годичном цикле подготовки посвящены многие фундаментальные работы теоретико-методического плана (Л.П. Матвеев, 1965, 1966, 1977, 1991, 2000, 2001; Н.Г.Озолин, 1970, 2003; В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, 1971; Дитрих Харре, 1971; В.В. Петровский, 1978; Ю.В. Верхошанский, 1981, 1985, 1988, 1991; В.Н.Платонов, 1980, 1984, 1986, 1997, 2004; V.N. Platonov, 1995; В.А.Запорожанов, 1985; А.А. Тер-Овенесян, 1986; В.С. Келлер, В.Н. Платонов, 1993; А.П. Бондарчук, 2000; А.Д. Суханов, 2001; Б.М. Шиян, 2001; Л.Г.Шахлина, 2001; Л.В. Волков, 2002; Г.Н. Шамардина, 2004 и др.), в том числе в спортивных играх (К.Ф. Козлова, 1973; Л. Горский, 1974, 1981; В.С.Келлер, 1975; Н. Wein, 1977; В.П. Климин, В.И. Колосков, 1981, 1982; А.В.Ивойлов, 1981; М.С. Бриль, С.А. Самойлов, 1984; Ж.К. Холодов, Б.А.Варакин, В.К. Петренчук, 1984; В.Л. Климин, 1986; A.Nosek, 1986; Ю.М.Портнов, 1988; В.З. Бабушкин, 1991; С. Стоккус, 1997; М.Сыбыль, В.Трач, А. Виру, 1997; Л. Латышкевич, М. Воробьев, Л. Брухтий, 1997; Фадхлун Мурад Бэн Али, 2000; А. Скарбалос, 2000; L.S. Epcin, 2001; М.С.Бриль, 2001; Е.В. Федотова, 2002, 2004; Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, 2002, 2004; Л.Ю. Поплавский, 2004; Т.В. Вознюк, 2006 и др.).

Что касается футбола, то анализ литературных источников позволяет сделать вывод, что исследование проблемы управления подготовкой футболистов в той или иной мере происходило в основном по четырем направлениям: методике тренировки футболистов по отдельным сторонам их подготовки (G. Angevik, 1970; В. Ангелов, 1973; Ю.А. Морозов, 1974; В.С.Келлер, В.В. Соломонко, 1975; В.И. Козловский, 1977; П.Н. Казаков, 1978; Ч. Хьюс, 1979; Ю.М. Арестов, М.А. Годик, 1980; К.Л. Вихров, 1983, 1990; В.Л.Климин, 1984; Арпад Чанади, 1985; С.А. Савин, М.С. Ким, 1985; Е.В.Скоморохов, 1985; D. Klelak, A. Kosmol, A. Perkowski, 1993; В.В.Соломонко, Г.А. Лисенчук, А.В. Соломонко, 1997; В.Н. Шамардин,