

ББК 75.578.14я73

УДК 796.332(075.8)

З 177

Зайцев, А.А. Соматодиагностический подход к построению годичного цикла подготовки футболистов учебно-тренировочных групп: учебно-методическое пособие / А.А. Зайцев, Р.Х. Сабитов. – Малаховка: МГАФК, 2009. – 60 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы, связанные с особенностями построения годичного цикла подготовки футболистов 13-14 лет различного индивидуального развития. Изложена экспериментальная тренировочная программа подготовки юных спортсменов, в зависимости от их варианта соматического развития. Определено соотношение тренировочных нагрузок различной энергетической направленности, используемых в учебно-тренировочном процессе юных футболистов 13-14 лет и соотношение тренировочных нагрузок различной энергетической направленности, применяемых в подготовке юных футболистов различного индивидуального развития.

Рекомендуется для специалистов в области теории и методики спортивной тренировки.

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор **В.П. Губа**
кандидат педагогических наук, профессор,
заслуженный тренер России **В.С. Левин**

Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено
Ученым Советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ	4
ВВЕДЕНИЕ	5
РАЗДЕЛ 1. Методики, применяемые для проведения комплексных исследований	6
Дифференцированный подход к спортивной тренировке и физическому воспитанию подростков	11
Педагогические особенности двигательной активности в футболе	15
РАЗДЕЛ 2. Индивидуализация подготовки спортсменов 13-14 лет различных вариантов соматического развития	18
Теоретико-методическое обоснование целесообразности использования соматодиагностического подхода в годичном цикле подготовки футболистов учебно-тренировочных групп	18
Педагогический эксперимент как метод научного исследования особенностей построения годичного цикла подготовки юных футболистов различного индивидуального развития	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	39
ЛИТЕРАТУРА	43
ПРИЛОЖЕНИЕ	49