

Е. Н. Дисько

МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Допущено Министерством образования Республики Беларусь в качестве учебного пособия для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы среднего специального образования по специальности «Тренерская работа»



Минск
РИПО
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	3
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ	6
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, СУЩНОСТЬ И ФУНКЦИИ СПОРТА	9
1.1. Основные понятия спорта	9
1.2. Сущность и функции спорта	19
1.3. Классификация видов спорта	24
1.4. Система спортивных соревнований	27
1.5. Регламентация и способы проведения соревнований	38
1.6. Документы о планировании и проведении спортивных мероприятий	41
1.7. Структура соревновательной деятельности	44
РАЗДЕЛ 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	50
2.1. Цель и задачи спортивной тренировки	50
2.2. Средства спортивной тренировки	51
2.3. Методы спортивной тренировки	56
2.4. Нагрузки, применяемые в спорте	60
2.5. Утомление и восстановление при мышечной деятельности	72
2.6. Принципы спортивной тренировки	85
Принцип всестороннего гармонического развития личности	86
Принцип прикладности	86
Принцип оздоровительной направленности	87
Принцип научности	87

Принцип сознательности и активности	88
Принцип наглядности	89
Принцип доступности и индивидуализации	90
Принцип прочности	91
Принцип систематичности и последовательности	92
Принцип направленности к высшим достижениям.....	92
Принцип углубленной специализации	94
Принцип непрерывности тренировочного процесса.....	94
Принцип единства постепенности увеличения нагрузки и тенденций к максимальным нагрузкам.....	96
Принцип единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности	97
Принцип волнообразности и вариативности нагрузок.....	97
Принцип единства общей и специальной подготовки спортсмена	99
Принцип цикличности тренировочного процесса.....	99
Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности	101
РАЗДЕЛ 3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА	103
3.1. Общая характеристика видов подготовки.	
Техническая подготовка	103
3.2. Тактическая подготовка	120
Методические указания к составлению тактического плана	123
3.3. Физическая подготовка спортсмена	125
Общая характеристика силовых способностей и методика их направленного развития	127
Методики развития силовых способностей.....	135
Общая характеристика скоростных способностей и методика их направленного развития	140
Общая характеристика выносливости и методика ее направленного развития	148
Общая характеристика координационных способностей и методика их направленного развития	162

Методика направленного развития ритмичности двигательного действия (чувства ритма).....	171
Методика направленного развития способности к произвольному мышечному расслаблению	172
Методика направленного развития способности к перестроению двигательных действий.....	174
Общая характеристика гибкости и методика ее направленного развития	175
3.4. Теоретическая подготовка	183
3.5. Психологическая подготовка	186
3.6. Интегральная подготовка	192
РАЗДЕЛ 4. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	196
4.1. Построение тренировочного занятия.....	196
4.2. Построение тренировочного микроцикла.....	201
4.3. Построение тренировочного мезоцикла.....	210
4.4. Построение тренировки в больших циклах, периодах, этапах.....	215
4.5. Структура многолетней подготовки.....	220
РАЗДЕЛ 5. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА	230
5.1. Основы спортивного отбора	230
5.2. Отбор на этапе начальной подготовки	235
5.3. Отбор на этапах базовой подготовки	238
5.4. Отбор на этапе максимальной реализации возможностей.....	240
5.5. Отбор на этапе сохранения достижений	242
РАЗДЕЛ 6. УПРАВЛЕНИЕ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ.....	245
6.1. Управление в спортивной тренировке.....	245
6.2. Планирование в спортивной тренировке	250
6.3. Контроль в спортивной тренировке.....	259
ЛИТЕРАТУРА.....	275