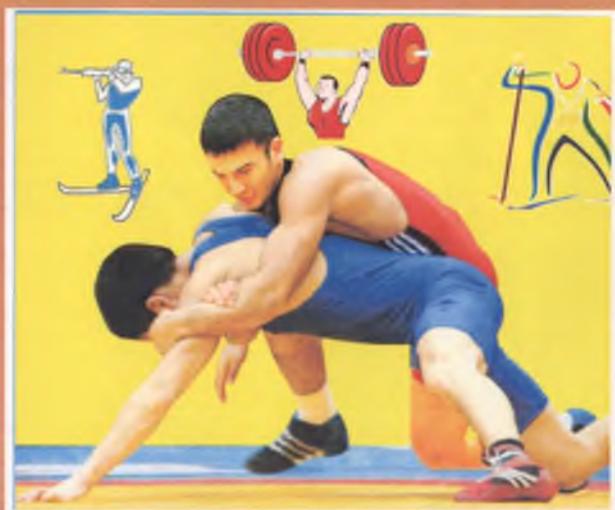


75.1
3-13

А.И. Завьялов
Д.Г. Миндиашвили

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

(начало XXI века)



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»

А.И. ЗАВЬЯЛОВ
Д.Г. МИНДИАШВИЛИ

СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

(начало XXI века)

Монография

V Приволжский межрегиональный конкурс
«Университетская книга-2017» (г. Чебоксары):
за содержательную составляющую признана
«Лучшим научным изданием по педагогическим наукам»



Красноярск
2016

УДК 796.082

ББК 74.00

3 313

Рецензенты:

заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор

П.В. Трутнев

кандидат педагогических наук, доцент

Е.Д. Чупрова

Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г.

3 313 **Спортивная тренировка** (теория начала XXI века): монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 312 с.

ISBN 978-5-00102-024-0

Проанализированы основные принципы, методы и средства учебно-тренировочного процесса при подготовке спортсменов высокого класса, разработанные на современном этапе (начало XXI века), обобщены материалы по методической специфике работы тренера. Материалы представлены на основе фундаментальных исследований авторов в педагогике, биопедагогике и при подготовке спортсменов высокого класса, физиологии (новые теории деятельности сердца, 3-ий круг кровообращения, новые теории мышечного сокращения) и громадного тренерского опыта подготовки большого количества чемпионов СССР, России, Европы, мира и Олимпийских игр, в том числе 2-кратного олимпийского чемпиона И. Ярыгина, 3-кратного олимпийского чемпиона Б. Сайтиева, первого абсолютного чемпиона мира по вольной борьбе А. Атавова и многих других.

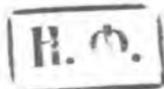
Предназначена для студентов высших и средних учебных заведений (бакалавров, магистрантов, аспирантов) по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта: спортивная борьба, теория спорта»; «Научно-методическая деятельность в спорте»; «Биопедагогика»; «Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта»; «Тренерская практика», а также для тренеров различных категорий и любителей спорта.

ББК 74.00

Издается при финансовой поддержке проекта № 06/12 «Исследования проблем развития человека на базе Гуманитарной технологической платформы "Инновационный человек"» Программы стратегического развития КГПУ им. В.П. Астафьева на 2012–2016 годы.

ISBN 978-5-00102-024-0 © Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2016

© Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г., 2016



ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ 1. СПОРТ – ЗНАЧИМОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ	
1. Исторические предпосылки спорта.....	5
2. Допинговая «чума».....	10
3. Международные меры борьбы с допингом.....	19
4. Проблемы теории тренировки.....	24
ЧАСТЬ 2. СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА	
ГЛАВА 1. ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР.....	29
1.1. Тренер, его место и роль в спортивной подготовке	29
1.1.1. Творческая система «тренер–ученик».....	31
1.1.2. Требования к профессиональной подготовленности тренера.....	36
1.2. Как оказывать влияние на спортсменов.....	42
1.3. Ораторское искусство тренера (О.Б. Завьялова)....	52
1.4. Воспитательная работа.....	66
ГЛАВА 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА И ИХ ИЗМЕРЕНИЕ.....	72
2.1. Двигательные возможности человека.....	72
2.2. Измерение объема двигательных способностей человека.....	84
2.2.1. Шкала измерений объема двигательных способностей человека.....	84
2.2.2. Формирование двигательных способностей школьников.....	90
ГЛАВА 3. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ОБУЧЕНИЯ.....	95
3.1. Образование двигательного навыка.....	95
3.2. Предпосылки изучения спортивной техники.....	97
3.3. Основные принципы тренировки.....	99
ГЛАВА 4. СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО..	114
4.1. Объем, разносторонность, рациональность технических действий.....	114
4.2. Эффективность владения спортивной техникой...	116
ГЛАВА 5. РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	125
5.1. Этапы спортивного мастерства.....	125
5.2. Закономерности тренировки.....	134
5.3. Многолетняя тренировка борцов.....	145
5.4. Планирование тренировки.....	154

ЧАСТЬ 3. СПОРТИВНАЯ БИОПЕДАГОГИКА	
ГЛАВА 6. БИОПЕДАГОГИКА – ПРАВО НА ЖИЗНЬ.....	171
6.1. Фундаментальная наука биопедагогика – основа спортивной практики.....	171
6.2. Развитие теории деятельности сердца при мышечной работе.....	173
6.3. Здоровье – основа наивысших результатов спортсменов.....	182
6.4. «Понедельник – день тяжелый»	184
6.5. Закон «нивелирования» – биопедагогическое явление.....	186
6.6. ЭКГ – метод измерения утомления.....	191
6.7. Закон суперкомпенсации.....	198
6.8. Основа спортивного успеха – острое утомление на тренировках.....	208
ЧАСТЬ 4. ПРАКТИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	
ГЛАВА 7. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ	219
7.1. Проблемы «проходов в ноги»	219
7.2. Теоретические основы беспроигрышной борьбы..	226
7.3. Победные действия в вольной борьбе.....	228
ГЛАВА 8. БИАТЛОН – БЫСТРЫЙ БЕГ И ТОЧНАЯ СКОРОСТРЕЛЬНОСТЬ (А.Ф. Бекренев).....	244
8.1. Проблемы контроля в биатлоне	244
8.2. Деятельность сердца и скорострельность	252
ГЛАВА 9. ЛЫЖНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ (А.Ю. Близневский, В.С. Близневская).....	258
9.1. Общие положения лыжного ориентирования.....	258
9.2. Особенности передвижения в лыжном ориентировании.....	260
9.3. Техника лыжного хода при движении по быстрым лыжням.....	264
9.4. Работа с картой.....	273
9.5. Межсезонная подготовка в лыжном ориентировании.....	289
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	298
Библиографический список.....	299