

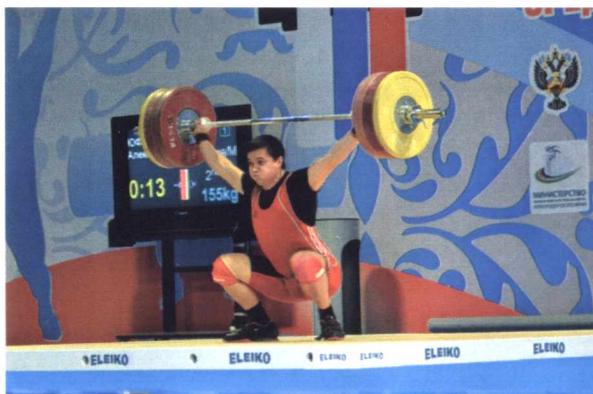
75.712  
С 16

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ)»

*В.А. Сальников*

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Монография*



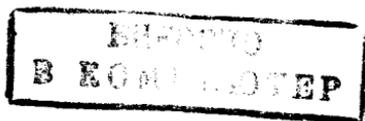
Омск • 2018

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сибирский государственный автомобильно-дорожный университет (СибАДИ)»

***В.А. Сальников***

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
СИЛОВЫХ ВИДОВ СПОРТА**

*Монография*



**Омск • 2018**

УДК 796:378  
ББК 75:74.54  
С16

*Рецензенты:*

д-р пед. наук, проф. Г.Д. Бабушкин (СибГУФК);  
д-р пед. наук, проф. Г.Л. Драндров (ЧГПУ им. И.Я. Яковлева)

Работа утверждена редакционно-издательским советом СибАДИ в качестве монографии.

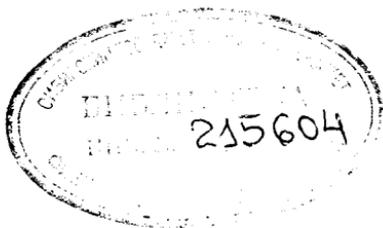
**Сальников, Виктор Александрович.**

**С16 Психолого-педагогические особенности силовых видов спорта : монография / В.А. Сальников. – Омск : СибАДИ, 2018. – 430 с.  
ISBN 978-5-00113-103-8.**

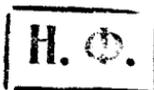
Цель монографии – дать определенное представление о состоянии исследований в области силовых видов спорта и в тяжелой атлетике в особенности. В работе нашли отражение различные аспекты системы технологических внешних воздействий в тренировочном процессе и факторах, обуславливающих их взаимосвязь с индивидуально-психологическими особенностями спортсменов в видах спорта силовой направленности. Именно системный подход позволил более полно отразить имеющийся материал через посредство личностных особенностей и индивидуальность каждого занимающегося. В монографии приводятся многолетние данные исследований автора и многообразие данных специалистов по различным направлениям изучения спортивной деятельности.

Приведена динамика морфологических, физиологических, психологических, функциональных особенностей в структуре тренировочного процесса в силовых видах спорта.

Адресована студентам, магистрантам, преподавателям и тренерам.



УДК 796:378  
ББК 75:74.54



ISBN 978-5-00113-103-8

© ФГБОУ ВО «СибАДИ», 2018

## Оглавление

Введение.....	8
<b>Глава 1. Силовые виды спорта в историческом измерении.....</b>	<b>11</b>
1.1. Краткий исторический экскурс развития силовых видов спорта.....	11
1.2. Методические аспекты развития тренировочного процесса в силовых видах спорта.....	16
1.3. Становление современной методики тренировочного процесса.....	18
1.4. Инновационные формы в системе тренировочного процесса.....	21
<b>Глава 2. Функциональные свойства мышечной системы человека.....</b>	<b>23</b>
2.1. Свойства скелетных мышц.....	23
2.2. Характерные особенности проявления мышечной силы.....	29
2.3. Генетический контроль в проявлении двигательных способностей.....	32
2.4. Морфологические особенности проявления силовых возможностей.....	36
2.5. Биомеханика мышечного сокращения.....	39
2.6. Тип мышечной системы применительно к различным видам спорта.....	44
2.7. Механизмы мышечного утомления нервно-мышечного аппарата.....	47
2.8. Адаптация скелетных мышц к физической нагрузке.....	51
2.9. Возрастные особенности нервно-мышечного аппарата (НМА).....	53
2.10. Развитие силовых способностей под влияние тренировочных нагрузок в процессе взросления.....	57
<b>Глава 3. Способности в системе спортивной деятельности.....</b>	<b>62</b>
3.1. Современное представление о способностях.....	62
3.2. Способности в структуре спортивной деятельности.....	67
3.3. Силовые способности и ее составляющие.....	71
3.4. Силовые способности и сократительные свойства нервно-мышечного аппарата.....	76
3.5. Индивидуально-психологические особенности в структуре способностей.....	78
3.6. Силовые способности в структуре двигательной деятельности у высококвалифицированных спортсменов, различающихся индивидуально-психологическими особенностями.....	81

<b>Глава 4. Индивидуально-психологические особенности спортсменов в силовых видах спорта.....</b>	<b>87</b>
4.1. Типологические особенности и спортивная деятельность.....	87
4.2. Спортсмены силовых видов спорта и их индивидуально-психологические особенности.....	93
4.3. Темперамент и личностные особенности спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.....	101
4.4. Особенности самооценки спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта.....	105
4.5. Особенности взаимосвязи психофизиологических свойств высококвалифицированных тяжелоатлетов.....	111
4.6. Индивидуальные особенности взрослых и юных тяжелоатлетов...	116

<b>Глава 5. Связь техники выполнения классических упражнений с индивидуально-психологическими особенностями тяжелоатлетов.....</b>	<b>125</b>
5.1. Понятие о спортивной технике и ее особенностях.....	125
5.2. Общая характеристика тяжелоатлетических упражнений.....	129
5.3. Кинематические характеристики при выполнении классических упражнений, тяжелоатлетами, различающихся уровнем подготовленности.....	133
5.4. Особенности техники рывка в соответствии повышения веса снаряда и уровня подготовленности тяжелоатлетов.....	137
5.5 Кинематические характеристики выполнения упражнений высококвалифицированными спортсменами.....	143
5.6. Связь результативности и кинематических характеристик в классических упражнениях тяжелоатлетов.....	149
5.7. Связь динамической структуры рывка с нейродинамическими особенностями тяжелоатлетов.....	150
5.8. Взаимосвязь динамической структуры подъема штанги на грудь и нейродинамических особенностей тяжелоатлетов.....	155
5.9. Сравнительная характеристика взаимосвязи динамической структуры рывка и подъема штанги на грудь с особенностями нейродинамики тяжелоатлетов.....	159

<b>Глава 6. Морфологические особенности в системе тренировки в силовых видах спорта</b> .....	165
6.1. Психологическая антропология, как комплексное познание человека.....	165
6.2. Морфология в системе спортивной деятельности.....	168
6.3. Морфологические особенности спортсменов в соответствии с видом спорта.....	171
6.3.1. <i>Морфологические особенности тяжелоатлетов в соответствии с весовыми категориями</i> .....	179
6.3.2. <i>Морфологические особенности в системе тренировки гиревиков</i> .....	183
6.4. Морфологические особенности в структуре возрастного развития.....	185
<b>Глава 7. Кинематика классических упражнений тяжелоатлета во взаимосвязи с их морфологией</b> .....	191
7.1. Связь морфологические особенностей с эффективностью техники выполнения классических упражнений тяжелоатлетов.....	191
7.2. Связь двигательной структуры рывка и морфологических особенностей атлетов.....	195
7.3. Типологические и индивидуальные особенности тяжелоатлетов и структура подъема штанги на грудь.....	196
7.4. Морфологические особенности, обуславливающие результативность спортивных достижений.....	198
<b>Глава 8. Динамика результативности и факторы индивидуальности</b> .....	202
8.1. Факторы, обуславливающие динамику спортивного результата.....	202
8.2. Классификация методов и средств силовой подготовки.....	206
8.3. Влияние параметров нагрузки на динамику взаимосвязей двигательных качеств и особенностей индивидуальности.....	210
8.4. Динамика роста результатов у тяжелоатлетов, различающихся индивидуально-психологическими особенностями.....	217
8.5. Динамика роста результатов тяжелоатлетов в связи с психомоторными особенностями личности.....	224
8.6. Динамика прироста результатов у тяжелоатлетов, различающихся самооценкой личностных особенностей.....	231

<b>Глава 9. Связь темпа прироста мышечной силы с индивидуально-психологическими особенностями, характеризующие спортсменов.....</b>	<b>234</b>
9.1. Влияние тренирующих нагрузок по методу больших и максимальных усилий на рост результатов у тяжелоатлетов, различающихся типологическими особенностями проявления свойств нервной системы.....	234
9.2. Динамика темпа прироста результатов у спортсменов, различающихся особенностями индивидуальности.....	246
9.3. Взаимосвязь индивидуальных особенностей спортсменов с темпом прироста результатов на различных этапах подготовки.....	258
<b>Глава 10. Динамика утомления и восстановления после различных силовых нагрузок у спортсменов различающихся индивидуально-психологическими особенностями.....</b>	<b>269</b>
10.1. Длительность восстановительного периода после нагрузки у тяжелоатлетов различающихся, проявлением основных свойств нервной системы.....	269
10.2 Динамика восстановления мышечной силы после статических усилий и некоторые свойства нервной системы.....	278
10.3. Психические состояния как фактор переносимости нагрузки различной интенсивности.....	287
<b>Глава 11. Адаптационные особенности в реализации силовых способностей.....</b>	<b>298</b>
11.1. Некоторые вопросы состояния проблемы адаптации в современном спорте.....	298
11.2. Критерии адаптированности в спортивной деятельности.....	302
11.3. Индивидуальные особенности спортсменов и динамика их спортивных достижений (тренируемость).....	305
11.4. Связь тренируемости спортсменов в силовых видах спорта с их индивидуально-психологическими особенностями.....	310
11.5. Взаимосвязь свойств нервной системы и личностных особенностей тяжелоатлетов, различающихся уровнем тренируемости.....	316
11.6. Факторная структура личностных особенностей спортсменов различного уровня тренированности.....	325

<b>Глава 12. Соревновательная деятельность и фактор личности.....</b>	<b>330</b>
12.1. Подготовленность и готовность атлетов к соревнованиям.....	330
12.2. Готовность спортсмена и личностный фактор в достижении спортивного результата.....	332
12.3. Факторы, обуславливающие соревновательную результативность тяжелоатлетов.....	335
12.4. Соревновательная деятельность высококвалифицированных тяжелоатлетов и особенности нейродинамики.....	337
12.5. Личностные факторы психической готовности спортсмена к достижению высокого соревновательного результата (на примере тяжелой атлетики).....	345
<b>Глава 13. Мотивационный фактор в системе спортивной деятельности.....</b>	<b>349</b>
13.1. Потребностно-мотивационный подход в системе спортивной деятельности.....	349
13.2. Мотивы занятий тяжелой атлетикой у спортсменов, различающихся квалификацией и возрастом.....	354
13.3. Мотивационная составляющая и уровень подготовленности....	359
<b>Глава 14. Вопросы ориентации и отбора в структуре спортивной деятельности.....</b>	<b>363</b>
14.1. Спортивные достижения: содержание и структура.....	363
14.2. Ориентация, отбор.....	365
14.3. Моделирование и прогнозирование.....	372
14.4. Одаренность: проблемы и перспективы в системе спортивного отбора.....	386
<b>Глава 15. Индивидуальность в системе спортивной деятельности.....</b>	<b>396</b>
15.1. Понятие индивидуальности как одного из факторов качественной характеристики личности.....	396
15.2. Индивидуализация в системе спортивной деятельности.....	400
15.3. Индивидуализация как системный процесс тренировочной деятельности.....	409
<b>Заключение.....</b>	<b>415</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>424</b>