

УДК 796.015.12

Черемисин В. П. Теоретико-методологические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций).— Москва: МГАФК, 2000 г.,— 168 с.

ISBN 5-900671—31-2

Материал сборника лекций включает ряд приоритетных тем общих основ теории обучения, воспитания и тренировки спортивных (баскетбол, регби, бейсбол) и подвижных игр.

Сборник предназначен для студентов, аспирантов, преподавателей ИФК, слушателей ФПК, тренеров спортивных школ, а также широкого круга специалистов по ФК и спорту.

Утверждено научно-методическим советом МГАФК в качестве учебного пособия.

Рецензенты: д. п. н., профессор *С. Ю. Тюленьков*
д. п. н., профессор *Ю. В. Менгин*
к. п. н., профессор *Е. Д. Никитина*

© Владимир Петрович Черемисин, 2000
© Московская государственная академия физической культуры, 2000

Содержание

ЛЕКЦИЯ № 1.....	5
1.1. МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	5
1.2. РУКОВОДСТВО И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССОМ ВОСПИТАНИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	12
1.3. МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСКО- ЮНОШЕСКОМ БАСКЕТБОЛЕ.....	16
ЛЕКЦИЯ № 2.....	22
ВВЕДЕНИЕ.....	22
2.1. ПОНЯТИЕ О ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВАХ ЧЕЛОВЕКА.....	23
2.2. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ.....	25
2.3. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ.....	28
2.4. РАЗВИТИЕ СИЛЫ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ.....	29
2.5. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ.....	32
ЛЕКЦИЯ № 3.....	34
3.1 ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ.....	34
3.2. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ ИГР.....	37
3.3. ФИЗИЧЕСКАЯ (АТЛЕТИЧЕСКАЯ) ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ.....	38
3.4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	40
ЛЕКЦИЯ № 4.....	41

4.1 ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	41
4.2 СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	43
4.3. ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	44
4.4. СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ЗА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	48
ЛЕКЦИЯ № 5.....	49
5.1 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ НАУК ГУМАНИТАРНОГО И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ЦИКЛОВ.....	49
5.2. ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ.....	57
ЛЕКЦИЯ № 6.....	68
6.1. СТРУКТУРА ВНУТРЕННИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В КОМАНДЕ.....	74
ЛЕКЦИЯ № 7.....	85
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	85
ДВУХСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА.....	86
ОДНОСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА.....	96
ЛЕКЦИЯ № 8.....	101
ПОЗИЦИЯ ИГРОКОВ.....	101
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.....	101
8.1. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ИГРОКОВ В «КОРИДОРЕ».....	103
8.2. СТАНДАРТНЫЕ ВБРАСЫВАНИЯ И ТАКТИЧЕСКИЕ ВАРИАНТЫ РОЗЫГРЫША «КОРИДОРА».....	106
8.3. АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ КОМАНДЫ ПОСЛЕ РОЗЫГРЫША КОРИДОРА.....	112
8.4. ПАСЫ И ПРОХОДЫ.....	117
8.5. ПОЗИЦИОННЫЕ НАВЫКИ И	

ОСВЕДЕМЛЕННОСТЬ	122
8.6. АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ НОГАМИ	
ПОСЛЕ ОТЫГРЫША МЯЧА В «КОРИДОРЕ».....	125
ЛЕКЦИЯ № 9.....	128
ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ ОБЗОР	128
НЕКОТОРЫЕ ИТОГИ ПО ИГРЕ В НАПАДЕНИИ	
И В ЗАЩИТЕ.....	135
ДВЕ СТОРОНЫ ИГРЫ.....	137
ЛЕКЦИЯ № 10.....	139
10.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ	
НАГРУЗОК БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	139
10.2. КРИТЕРИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ	
РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	140
10.3. ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	
БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	142
10.4. ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ	
РАБОТОСПОСОБНОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....	146
ЛЕКЦИЯ № 11.....	150
11.1. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА.....	150
11.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТБОРА.....	153
11.3. ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ 10 – 12 ЛЕТ.....	156
11.4. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ	
13 – 14 ЛЕТ.....	158
11.5. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ	
15 – 16 ЛЕТ И СТАРШЕ.....	161
ЛИТЕРАТУРА.....	163

**Теоретико-методологические основы спортивных
и подвижных игр**

(сборник лекций)

Автор: к. п. н., профессор Владимир Петрович Черемисин

ЛР № 020244 от 14.04.97 Подписано к печати 13.04.2000
Формат 60х90/16 Бумага офсетная № 1 Печать офсетная
Печ. л. 10,5 Тираж 200 экз. Заказ 4407

Московская государственная академия физической культуры
140032, Моск. обл., п. Малаховка, Шоссейная 33

Отпечатано в Производственно-издательском комбинате ВИНТИ,
140010, г. Люберцы, Московской обл., Октябрьский пр-т, 403.
Тел. 554–21–86