

УДК 796.015

Б81

Бондарчук, А. П.

Б81 Современная теория и методика спортивной тренировки [текст] / А.П. Бондарчук — М.: ТБТ Дивизион, 2023. — с. 352

ISBN 978-5-98724-262-9

В книге изложены теоретические и экспериментальные материалы, касающиеся проблемы современных представлений о теории и методике спортивной тренировки в разных видах спорта. В основу работы положены результаты собственных исследований, которые проводились на протяжении 40 лет.

Для научных работников, тренеров и спортсменов различной спортивной квалификации.

УДК 796.015

ISBN 978-5-98724-262-9

© Бондарчук А.П., 2023

© Оформление ТБТ Дивизион, 2023

Оглавление

Предисловие.....	10
Часть первая. Основные принципы спортивной тренировки.....	15
Глава 1. Структура и содержание годовых циклов тренировки.....	16
1.1. Единство средств общей и специальной подготовки в процессе проведения общей и специальной разминки.....	21
1.2. Общеподготовительные упражнения	21
1.3. Специально-подготовительные упражнения.....	22
1.4. Специально-развивающие упражнения.....	22
1.5. Соревновательные упражнения.....	23
1.6. Единство средств специальной подготовки в процессе спортивного совершенствования	24
1.7. Непрерывность и цикличность тренировочного процесса	26
1.8. Индивидуализация тренировочного процесса	28
1.9. Принцип единства применяемой системы упражнений и закономерностей развития, сохранения и утраты спортивной формы	37
1.10. Единство величин объема и интенсивности тренировочных нагрузок	38
1.11. Принцип дополнительности.....	43
1.12. Принцип вариативности	43
1.13. Принцип углубленной специализации	46
Часть вторая. Периодизация спортивной тренировки.....	49
Глава 2. Истоки появления основных принципов построения годовых циклов тренировки. Исторический экскурс	51
2.1. Периоды спортивной тренировки	51
2.2. Способы построения периодов развития спортивной формы	53

2.3. Общее замечание, касающееся описания закономерностей развития спортивной формы	55
Глава 3. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапных способов построения периодов ее развития	56
3.1. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапно-комплексного способа построения периодов ее развития	56
3.2. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапно-вариативного способа построения периодов ее развития	61
3.3. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапного комплексно- вариативного способа построения периодов развития спортивной формы.....	65
3.4. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапного вариативно- комплексного способа построения периодов ее развития.....	68
3.5. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапного комплексно- комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы	72
3.6. Закономерности развития спортивной формы в случаях использования этапного вариативно- комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы	76
Глава 4. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенных способов построения периодов развития спортивной формы	81
4.1. Закономерности развития спортивной формы при использовании этапно-совмещенного комплексного способа построения периодов развития спортивной формы	82
4.2. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенного вариативного способа построения периодов ее развития	86
4.3. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенного комплексно-	

вариативного построения периодов ее развития.....	90
4.4. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенного вариативно- комплексного способа построения периодов ее развития	94
4.5. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенного вариативно- комплексного способа построения периодов ее развития	98
4.6. Закономерности развития спортивной формы в случае использования этапно-совмещенного вариативно-комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы	102
 Глава 5. Закономерности развития спортивной формы в случае использования комплексного, вариативного и комбинированного способов построения периодов ее развития	106
5.1. Закономерности развития спортивной формы в случае использования комплексного способа построения периодов развития спортивной формы	108
5.2. Закономерности развития спортивной формы в случае использования вариативного способа построения периодов развития спортивной формы	112
5.3. Закономерности развития спортивной формы в случае использования комбинированного способа построения периодов развития спортивной формы	115
 Глава 6. Закономерности сохранения и утраты спортивной формы	119
6.1. Закономерности сохранения спортивной формы	117
6.2. Закономерности утраты спортивной формы	124
6.3. Заключение.....	132
 Глава 7. Построение годовых циклов тренировки	134
7.1. Некоторые варианты структурного разнообразия годовых циклов тренировки при использовании этапно-комплексного способа построения периодов развития спортивной формы.....	136
7.2. Некоторые варианты структурного разнообразия годовых циклов тренировки при использовании этапно-	

вариативного способа построения периодов развития спортивной формы	140
7.3. Некоторые варианты структурного разнообразия годовых циклов тренировок при использовании комплексного способа построения периодов развития спортивной формы	142
7.4. Некоторые варианты структурного разнообразия годовых циклов тренировок при использовании вариативного способа построения периодов развития спортивной формы	147
7.5. Варианты структурного разнообразия годовых циклов тренировок для спортсменов третьей группы	151
7.6. Заключение	157

Часть третья. Взаимоотношения между разными видами упражнений и внутри их, в процессе развития спортивной формы на протяжении одноименных периодов спортивной тренировки	159
--	-----

Глава 8. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы	162
8.1. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в легкоатлетическом спринте и в барьерном беге	164
8.2. Сокращение сроков вхождения в состояние спортивной формы в легкоатлетических прыжках	166
8.3. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в легкоатлетических метаниях	168
8.4. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в тяжелой атлетике	170
8.5. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в стрелковых видах спорта	176
8.6. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в «художественных» видах спорта	177
8.7. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в игровых видах спорта	183

8.8. Сокращение сроков вхождения в состояние спортивной формы в видах единоборств	185
8.9. Сокращение сроков вхождения в состояние спортивной формы в циклических видах выносливости	186
8.10. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы при двух- и трехразовых тренировочных занятиях в день	190
8.11. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в третьей группе спортсменов	191
8.12. Механизмы смены ответных реакций в процессе развития спортивной формы	192
8.13. Механизмы одновременного и поочередного вхождения в состояние спортивной формы при сокращении сроков вхождения в данное состояние	200
8.14. Содержание отдельно взятых частей тренировочных занятий, способствующих сокращению календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы	202
8.15. Сокращение календарных сроков вхождения в состояние спортивной формы в случаях проявления феномена пассивной активации	203
8.16. Заключение	203
Глава 9. Взаимоотношение между отдельными видами упражнений и внутри них в процессе развития спортивной формы	
9.1. Взаимоотношения между отдельными видами упражнений в процессе развития спортивной формы	205
9.2. Взаимоотношения в специально-развивающих и соревновательных упражнениях в циклических видах спорта (скоростно-силовые, выносливость)	209
9.3. Специальные анаэробно-лактатные упражнения	210
9.4. Специальные анаэробно-лактатные упражнения	214
9.5. Специальные анаэробно-аэробные упражнения	215
9.6. Специальные анаэробно-аэробные и специальные анаэробно-лактатные упражнения	216
9.7. Специальные анаэробно-аэробные упражнения	216
9.8. Взаимоотношения между применяемыми упражнениями в ациклических скоростно-силовых видах спорта	219

9.9. Взаимоотношения между целостными упражнениями	219
9.10. Взаимоотношения между локальными упражнениями в процессе развития спортивной формы.....	221
9.11. Влияние локальных упражнений на процесс вхождения в состояние спортивной формы в целостных упражнениях	221
9.12. Взаимоотношения между силовыми упражнениями и упражнениями для развития скорости и скоростной выносливости	222
9.13. Взаимоотношения между упражнениями, применяемыми для воспитания силовых способностей и специальной аэробной выносливости	224
9.14. Взаимоотношения между упражнениями, применяемыми для воспитания скоростных способностей и специальной аэробной выносливости	225
9.15. Взаимоотношения между упражнениями, применяемыми в «художественных» видах спорта.....	227
9.16. Взаимоотношения между применяемыми упражнениями в видах единоборств, кроме фехтования	229
9.17. Взаимоотношения между упражнениями, применяемыми в «прицельных» видах спорта	231
9.18. Взаимоотношения между применяемыми упражнениями в командных игровых видах спорта	233
 Глава 10. О поочередном и одновременном вхождении в состояние спортивной формы	240
10.1. Механизмы поочередного вхождения в состояние спортивной формы в применяемых средствах тренировки	241
10.2. Механизмы одновременного вхождения в состояние спортивной формы в применяемых средствах тренировки	243
10.3. Механизмы одновременного вхождения в состояние спортивной формы в применяемых упражнениях в циклических видах спорта	244
10.4. Механизмы поочередного и одновременного вхождения в состояние спортивной формы в упражнениях, применяемых в многоборье	246

Глава 11. Перенос процесса развития спортивной формы при использовании разных видов упражнений	254
11.1. Перенос процесса развития спортивной формы с применяемых в тренировочном процессе на не применяемые упражнения	254
11.2. Перенос процесса развития спортивной формы при использовании похожих по форме и содержанию упражнений при одном тренировочном занятии в день	258
11.3. Перенос процесса развития спортивной формы при использовании похожих и не похожих по форме и содержанию тренировочных программ при двух тренировочных занятиях в течение дня	271
Часть четвертая. Общие представления о построении и содержании тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировки	277
Глава 12. Структура и содержание тренировочных занятий	279
Глава 13. Структура и содержание недельных циклов тренировки	286
Глава 14. Структура и содержание мезоциклов спортивной тренировки	293
Часть пятая. Развитие физических способностей	303
Глава 15. Развитие силовых способностей	305
Глава 16. Развитие скоростных способностей в аспекте максимальной скорости	315
Глава 17. Развитие скоростной выносливости	323
Глава 18. Развитие выносливости	336
Литература	347