

УДК 796/799
ББК 75.1
Р82

Рубин В. С.

Р82 Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика [Текст] / В. С. Рубин. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. - 188 с.

ISBN 978-5-00129-156-5

В учебном пособии раскрыты теоретико-методические положения построения олимпийского цикла тренировки, приведены результаты ретроспективного анализа подготовки спортсменов для пяти основных групп видов спорта. Дается обоснование наиболее рациональной последовательности постановки педагогических задач по годам олимпийского цикла с учетом специфики отдельных видов спорта, входящих в олимпийскую программу; систематизированы наиболее общие представления о структуре годового цикла тренировки, дан сравнительный анализ различных вариантов подготовки. Предложена методология индивидуализации тренировочной деятельности на основе шкалы максимальных значений нагрузок.

Учебное пособие рассчитано на тренеров, преподавателей, слушателей факультетов, центров и институтов повышения квалификации и переподготовки тренерских и преподавательских кадров в области физической культуры и спорта.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-00129-156-5

© В. С. Рубин, 2004

© В. С. Рубин, 2009

© Оформление. ООО «Торговый дом
«Советский спорт», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Теоретико-методические положения построения структуры четырехлетнего олимпийского цикла тренировки	10
Глава 2. Структура олимпийского цикла	20
2.1. Скоростно-силовые виды спорта	20
2.2. Циклические виды спорта, связанные с преимущественным проявлением выносливости	26
2.3. Виды спорта со сложной координацией движений	38
2.4. Спортивные игры, единоборства и многоборья	46
2.5. Стратегия заключительного этапа олимпийской подготовки	55
Глава 3. Структура годовичного цикла тренировки спортсменов высокой квалификации	64
3.1. Систематизация наиболее общих представлений о структуре годовичного цикла тренировки	64
3.2. Сравнительный анализ различных вариантов построения годовичного цикла тренировки	75
3.3. Отправные положения существующей соревновательной практики	93
3.4. Функции общей и специальной подготовки в тренировке спортсменов высокой квалификации	98
Глава 4. Двойная детерминация управляющих воздействий – ключ к пониманию и решению основных противоречий современной теории и практики спорта	109
4.1. Методология индивидуализации тренировочной деятельности и познания индивидуальных особенностей спортсменов высокой квалификации на основе шкалы максимальных значений нагрузок	114
Глава 5. Классификация нагрузок – важный аспект решения общей проблемы управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации	132
Глава 6. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и программирования тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов	153
6.1. Организационно-методические основы систематизации и унификации ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов	154
6.2. Унификация наиболее общих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок	160
6.3. Систематизация ведущих параметров тренировочных и соревновательных нагрузок в документах планирования и учета	167
Литература	179