

УДК 796/799

ББК 75.1

И85

Иссурин В.Б., Лях В.И.

**И85 Научные и методические основы подготовки квалифицированных спортсменов. / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.
(Библиотечка тренера)**

ISBN 978-5-907225-16-9

Книга охватывает широкий спектр практических вопросов, касающихся актуальной проблемы построения целенаправленной подготовки спортсменов, стремящихся к достижению высоких спортивных результатов. Это относится к подготовке как юных, так и взрослых квалифицированных спортсменов. Изложение базируется на данных современной научной и методической литературы. При этом были использованы источники, мало известные или недоступные российскому читателю. Разумеется, многолетний личный опыт авторов в сопровождении подготовки спортсменов различного уровня мастерства также активно использовался в написании книги. Авторы стремились к доступному для тренеров изложению материала, избегая сложных формулировок и конструкций.

Для тренеров, тренеров-преподавателей СДЮСШОР, спортсменов, научных работников, студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, учащихся училищ олимпийского резерва.

УДК 796/799

ББК 75.1

ISBN 978-5-907225-16-9

© В.Б. Иссурин, В.И. Лях, 2020
© Издательство «Спорт»,
оформление, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
--------------------------	---

Часть 1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	9
--	---

1.1. Основы тренировки силовых качеств.	10
--	----

1.1.1. Таксономия силовых способностей и показателей их проявления	10
---	----

1.1.2. Методологические аспекты развития силы	14
---	----

1.1.3. Самые популярные тесты для оценки общих силовых способностей	24
--	----

1.1.4. Особенности силовой тренировки юных спортсменов	27
---	----

1.1.5. Особенности силовых тренировок квалифицированных спортсменов	29
--	----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	33
------------------------------------	----

1.2. Основы тренировки выносливости.	35
---	----

1.2.1. Физиологические факторы выносливости	35
---	----

1.2.2. Классификация зон интенсивности нагрузок	38
---	----

1.2.3. Физическая подготовка спортсменов, тренирующихся на выносливость	42
--	----

1.2.4. Оценка выносливости высококвалифицированных спортсменов	46
---	----

1.2.5. Объем тренировок и распределение интенсивности у высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся на выносливость	48
--	----

1.2.6. Особенности тренировки на выносливость у юных спортсменов	51
---	----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	53
------------------------------------	----

1.3. Основы тренировки гибкости	55
1.3.1. Преимущества, достигаемые тренировкой гибкости	55
1.3.2. Типы упражнений на растяжение	57
1.3.3. Методологические аспекты тренировки гибкости	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	65
1.4. Основы развития координационных способностей	66
1.4.1. Научные основы развития координационных способностей	66
1.4.2. Таксономия и особенности координационных способностей спортсменов	68
1.4.3. Мониторинг координационных способностей во время длительной подготовки спортсменов	72
1.4.4. Методологические аспекты тренировки координационных способностей	74
1.4.5. Особенности координационной подготовки юных спортсменов	77
1.4.6. Особенности координационной подготовки квалифицированных взрослых спортсменов	80
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	82
1.5. Основы планирования круглогодичной подготовки	83
1.5.1. Традиционная модель периодизации спортивной тренировки	83
1.5.2. Блоковая периодизация тренировочного процесса	88
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	95
Часть 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	97
2.1. Силовая тренировка	99
2.1.1. Тренировка юных начинающих спортсменов	99
2.1.2. Планирование тренировочного занятия квалифицированных спортсменов	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	109

2.2. Тренировка выносливости	111
2.2.1. Развитие базовой аэробной выносливости	111
2.2.2. Развитие анаэробной гликолитической выносливости.	114
2.2.3. Развитие анаэробных алактатных способностей	118
2.2.4. Синдром перетренированности и его профилактика. .	120
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	124
2.3. Тренировка гибкости	126
2.3.1. Общие рекомендации по тренировке гибкости	126
2.3.2. Набор упражнений на растяжение для различных суставов и мышц	127
2.3.3. Оригинальные упражнения, включающие координационный компонент.	132
2.3.4. Примеры упражнений для некоторых спортивных дисциплин	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	137
2.4. Координационная тренировка	138
2.4.1. Примеры тренировочных занятий для детей 7–10 лет	138
2.4.2. Примеры тренировочных занятий для спортсменов 11–15 лет.	143
2.4.3. Примеры тренировочных занятий для спортсменов 16–19 лет и взрослых	149
2.4.4. Примеры упражнений для произвольного расслабления мышц.	155
2.4.5. Примерные наборы упражнений для некоторых спортивных дисциплин.	157
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАЗДЕЛУ	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	162
ЛИТЕРАТУРА	163