

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Ю. В. Корягина    В. А. Блинов    С. В. Нопин

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
СБОРНЫХ КОМАНД В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

Учебное пособие

Омск 2016

### Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Г. С. Лалаков,  
кандидат педагогических наук, профессор А. А. Гераськин.

Корягина Ю. В. Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Блинов, С. В. Нопин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2016. – 138 с.

В пособии содержатся материалы для дисциплины «Научно-методическое обеспечение сборных команд в спортивных играх»: общее представление о научно-методическом обеспечении спортивной подготовки, программы и состав тестов рекомендованных для программ этапного комплексного обследования, текущего обследования, оценки соревновательной деятельности. Дано описание современных методов тестирования и технических средств, рекомендуемых для применения в научно-методическом обеспечении в спортивных играх. Каждый раздел пособия содержит вопросы для самоконтроля знаний, в конце приводится список рекомендуемой литературы.

Учебное пособие предназначено для магистрантов направления 49.04.03 Спорт, профиля «Спорт и система подготовки в спортивных играх», аспирантов, тренеров по спортивным играм, научных работников и специалистов, занимающихся тестированием и разработкой рекомендаций для спортсменов-игровиков.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета университета

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2016

## Содержание

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ .....	3
ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	5
1.1. Цель, направленность и виды научно-методического обеспечения ...	5
1.2. Модельные характеристики и особенности их разработки .....	8
2. ЭТАПНОЕ КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИГРОВИКОВ .....	10
2.1. Цель и задачи эко. Программа ЭКО .....	10
2.2. Исследование выносливости, аэробных возможностей организма ....	15
2.3. Определение скоростных, скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей организма .....	41
2.4. Тестирование ловкости .....	48
2.5. Определение морфологического статуса .....	52
2.6. Психофизиологическая подготовленность .....	61
2.7. Психологическая подготовленность .....	70
3. ТЕКУЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТИГРОВИКОВ ...	81
3.1. Назначение и программа ТО .....	81
3.2. Экспресс оценка функционального состояния спортсменов .....	83
3.3. Мониторирование сердечного ритма .....	92
4. ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ .....	96
4.1. Общие аспекты оценки соревновательной деятельности в различных спортивных играх .....	96
4.2. Оценка соревновательной деятельности в футболе .....	101
4.3. Оценка соревновательной деятельности в хоккее с шайбой .....	106
4.4. Оценка соревновательной деятельности в бадминтоне .....	112
4.5. Оценка соревновательной деятельности в волейболе .....	114
4.6. Оценка соревновательной деятельности в настольном теннисе .....	116
4.7. Оценка соревновательной деятельности в баскетболе .....	117
4.8. Оценка соревновательной деятельности в гандболе .....	119
5. СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ .....	120
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	135