

УДК 796/799
ББК 75.1
Г59

Годик М. А.

Г59 Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0470-3

В книге, написанной известными специалистами современной российской спортивной науки, сделана попытка обобщить и систематизировать материалы, касающиеся содержания и организации комплексного контроля в спортивных играх. Данные такого контроля используют для планирования тренировочного процесса, позволяют глубже познать игру, установить факторы, влияющие на ее результаты, и воздействовать на них в тренировочных занятиях. Знание опыта такой работы в каждой спортивной игре полезно для тренеров.

Авторы анализируют направления развития комплексного контроля в спортивных играх. Основным они считают использование параметров соревновательной и тренировочной деятельности для оценки состояния игроков и его прогнозирования. Представляется, что такой подход даст новый импульс как в развитии теории спортивных игр, так и в теории комплексного контроля в спорте.

Книга будет полезна специалистам спортивных игр, а также преподавателям и студентам вузов спортивного профиля.

**УДК 796/799
ББК 75.1**

© Годик М. А., Скородумова А. П., 2010
© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2010

ISBN 978-5-9718-0470-3

ПРЕДИСЛОВИЕ

Есть книги, которые, не читая, ставят на полку. Есть те, которые перед тем, как поставить на полку, читают. И, наконец, есть книги, которые читают постоянно.

«Комплексный контроль в спортивных играх» – многолетний труд, построенный на серьезных исследованиях двух профессоров, двух старых моих друзей и соратников – Марка Александровича Годика и Анны Петровны Скородумовой, – просто обязан быть настольной книгой для каждого тренера.

Сейчас мы с гордостью говорим, что российский теннис признан сильнейшим в мире за последнее десятилетие, а в 70-е и даже в 80-е годы прошлого столетия подобное заявление в лучшем случае могло вызвать только доброжелательную улыбку. Но именно тогда – с середины семидесятых – мы начали закладывать фундамент нынешнего мирового лидерства. И в этом процессе активно участвовали авторы предлагаемой читателю книги.

В чем ее определяющий смысл? За последнее десятилетие спорт настолько изменился, что те мерки, какими мы пользовались даже на рубеже «нулевых», к нему, сегодняшнему, применить невозможно.

Требования к организму человека, попавшего в элиту мирового спорта, колоссальные. С заменой деревянных ракеток на углепластиковые скорость полета мяча возросла почти на четверть, а коммерциализация вида резко увеличила число соревнований, обязательных для суперигроков. Эти изменения, конечно, относятся не только к теннису. Спрессованность турниров высшего ранга заметна, как говорится, невооруженным глазом.

Прежняя традиционная накачка и родной призыв «Давай, давай!», когда ни нервная система, ни мышечный аппарат спортсмена не справляются с продолженными нагрузками, – бессмысленны, если даже не вредны. Только оптимизация тренировочного

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие (Ш. Тартищев)	3
Введение	5
Глава I. Теоретические основы комплексного контроля	7
1. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсмена	7
2. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле	13
3. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах	15
4. Методика оценивания результатов тестирования. Комплексная оценка	17
5. Информативность и надежность тестов в спортивных играх	18
Глава II. Контроль соревновательной деятельности	21
1. Особенности соревновательной деятельности	21
2. Оперативный контроль	27
3. Текущий контроль	56
4. Этапный контроль	72
Глава III. Контроль нагрузки соревновательных матчей	88
1. Контроль внешней стороны нагрузки	88
2. Контроль внутренней стороны нагрузки	109
3. Контроль величины нагрузки	134
Глава IV. Контроль тренировочной деятельности	142
1. Оперативный контроль	142
2. Текущий контроль	169
3. Этапный контроль	200

Глава V. Нагрузка тренировочных занятий	237
Глава VI. Управление тренировочным процессом	258
1. Этапное управление	259
2. Текущее управление	290
3. Оперативное управление	300
Заключение	317
Список литературы	320