

УДК 796/799
ББК 75.0
Д67

Донской Д. Д.

Д67 Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений / Д. Д. Донской. – 3-е изд., стереотип. – М. : Спорт, 2023. – 176 с. : ил.

ISBN 978-5-907601-24-6

В книге рассказывается о том, как сложны движения человека, особенно в спорте. Сотни движений в суставах тела спортсмена соединяются воедино, непрерывно изменяются и приводят к поразительному результату – рекорду. Что же объединяет множество движений в целостное действие? Как происходит управление движениями в кратчайшие мгновения? Что приводит к наилучшим достижениям в сложной, быстро меняющейся обстановке соревновательной борьбы? Насколько могут проявляться индивидуальные особенности спортсмена в его технике? Наконец, как овладевать спортивной техникой и ее совершенствовать; по каким законам идет развитие технического мастерства?

На эти вопросы автор попытался ответить в ряде очерков этой книги, излагающей основы теории структурности движений. Законы движений в свете этой теории представляют собой дальнейшее развитие биомеханики – науки о движениях, использующей физику, физиологию и кибернетику в их современном развитии.

УДК 796/799
ББК 75.0

© Донской Д. Д., 1968
© Донской Д. Д., 2015
© Донской Д. Д., 2023
© Оформление. ООО «Издательство
“Спорт”», 2023

ISBN 978-5-907601-24-6

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе (В.П. Губа)	5
Системы движений спортсмена и их структуры	11
Общие основы управления системами	33
Управление движениями спортсмена	64
Целостность и расчлененность спортивного упражнения	90
Устойчивость и изменчивость в спортивной технике	108
Стандартизация техники или ее индивидуализация	125
Как овладевать спортивной техникой	132
Пути совершенствования спортивной техники	151
Принципы и законы движений в спорте	161
Литература	165