

Оглавление

Введение	11
ГЛАВА 1. ВОЛЕЙБОЛ	12
1.1. Преимущество и последовательность обучения в системе тренировочно-соревновательной деятельности в волейболе	12
1.2. Совершенствование технического мастерства волейболистов	13
1.2.1. Совершенствование техники перемещений	13
1.2.2. Совершенствование техники передачи мяча	14
1.2.3. Совершенствование техники подачи мяча	14
1.2.4. Совершенствование техники атакующих ударов	14
1.2.5. Совершенствование техники приема подачи мяча снизу двумя руками	14
1.2.6. Совершенствование техники блокирования	14
1.2.7. Особенности технического совершенствования с учетом игровой функции	14
1.3. Совершенствование тактического мастерства волейболистов	14
1.3.1. Совершенствование тактических действий в нападении	14
1.3.2. Совершенствование тактических действий в защите	14
1.3.3. Особенности тактического совершенствования с учетом игровой функции волейболистов	14
1.4. Совершенствование физической подготовки волейболистов	14
1.5. Интеллектуальная (теоретическая) и психологическая подготовка волейболистов	14
1.6. Достижение тренировочных эффектов в процессе интегральной — технико-тактической, теоретической, психической и физической подготовки (основных сторон подготовки)	23
1.6.1. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической	24
1.6.2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки	26
1.6.3. Взаимосвязь компонентов подготовки в игровой и соревновательной деятельности	60
1.7. Построение спортивной тренировки волейболистов	61
1.7.1. Учет специфики волейбола в управлении соревновательно-тренировочной деятельностью спортсменов	61
1.7.2. Модельные командно-индивидуальные характеристики в волейболе, их роль в управлении	63
1.7.3. Планирование (программирование) процесса подготовки волейболистов	67
1.7.4. Контроль в подготовке волейболистов	81
1.8. Организационное, информационное, научно-методическое и материально-техническое обеспечение	84
1.9. Перспективы волейбола в XXI веке	89

ГЛАВА 2. БАСКЕТБОЛ	96
2.1. Последовательность, преемственность и согласованность в обучении техническим приемам и тактическим действиям. Правила достижения эффективности в упражнениях	96
2.2. Совершенствование технической и тактической подготовки баскетболистов	101
2.3. Физическая подготовка баскетболистов	114
2.4. Основные средства и методы психологической (психической) подготовки в баскетболе	123
2.5. Игровая и соревновательная подготовка баскетболистов	127
2.6. Проблемно-ситуационная тренировка в баскетболе	135
2.7. Построение тренировочного процесса в баскетболе. Трениро- вочная нагрузка и ее регулирование	140
2.8. Комплексный контроль в баскетболе	144
2.9. Командно-индивидуальные модели баскетболиста, команды, тренера	147
2.10. Система опережающей подготовки в баскетболе	156
2.11. Система соревнований в баскетболе	158
ГЛАВА 3. ГАНДБОЛ	162
3.1. Преемственность и последовательность в системе тренировочно- соревновательной деятельности в гандболе	162
3.2. Совершенствование технической подготовки гандболистов	165
3.2.1. Методы совершенствования технической подготовки	165
3.2.2. Примерные тренировочные упражнения для совершенст- вования техники нападения	169
3.2.3. Примерные тренировочные упражнения для совершенст- вования техники защиты	171
3.3. Совершенствование тактической подготовки гандболистов	172
3.3.1. Методы тактической подготовки	173
3.3.2. Примерные тренировочные упражнения для совершенст- вования тактики	173
3.4. Упражнения для подготовки вратаря в гандболе	177
3.5. Средства и методы подготовки гандболистов	178
3.6. Планирование и контроль тренировочных нагрузок в гандболе	181
3.7. Соревновательная деятельность в гандболе	186
3.8. Модельные характеристики соревновательной деятельности в гандболе	187
3.9. Оперативное управление командой в ходе игры	189
3.10. Рациональный режим питания игрока	192
3.11. Средства восстановления работоспособности в гандболе	193
3.11.1. Основные направления использования средств восстанов- ления в спортивной практике	194
3.11.2. Средства физиотерапии	195
3.11.3. Распределение восстановительных средств в течение тренировочного дня	196
3.11.4. Режимные мероприятия в день соревнований	197

ГЛАВА 4. ХОККЕЙ	200
4.1. Совершенствование физической подготовки хоккеистов	200
4.1.1. Воспитание силовых качеств	201
4.1.2. Воспитание скоростных качеств	208
4.1.3. Воспитание выносливости	213
4.1.4. Воспитание ловкости (координационных способностей) ..	216
4.1.5. Воспитание гибкости	218
4.2. Совершенствование технического мастерства хоккеистов	220
4.3. Совершенствование тактического мастерства хоккеистов	227
4.4. Психологическая подготовка хоккеистов	231
4.4.1. Психологические особенности игровой деятельности	231
4.4.2. Общая психологическая подготовка	232
4.4.3. Психологическая подготовка к конкретному матчу	237
4.5. Интеллектуальная подготовка хоккеистов	237
4.6. Совершенствование игровой подготовки хоккеистов	239
4.7. Управление подготовкой хоккеистов	240
4.7.1. Основы управления	240
4.7.2. Построение многолетней подготовки юных хоккеистов ..	241
4.7.3. Построение подготовки квалифицированных хоккеистов в годичном цикле	244
4.7.4. Планирование подготовки	258
4.7.5. Управление соревновательной подготовкой	263
4.7.6. Контроль в системе подготовки	267
4.8. Обеспечение подготовки хоккеистов	273
4.8.1. Медико-биологическое обеспечение и средства восстано- вления	273
4.8.2. Научно-методическое обеспечение подготовки	275
4.8.3. Материально-техническое обеспечение	276
4.8.4. Информационное обеспечение	277
ГЛАВА 5. ФУТБОЛ	280
5.1. Совершенствование технического мастерства футболистов	280
5.2. Совершенствование тактического и технико-тактического мастерства футболистов	281
5.3. Совершенствование физической подготовки футболистов	287
5.4. Построение спортивной тренировки в годичном цикле подго- товки футболистов	293
5.5. Модельные характеристики соревновательной и тренировоч- ной деятельности в футболе	298
5.6. Комплексный контроль в процессе тренировочной и соревно- вательной деятельности футболистов	301
ГЛАВА 6. ТЕННИС	313
6.1. Соревнования и соревновательная деятельность теннисистов ..	313
6.2. Совершенствование технической подготовки в теннисе	315
6.3. Физическая подготовка теннисистов	320
6.3.1. Воспитание силы. Проявление силовых способностей	320
6.3.2. Воспитание быстроты	323

6.3.3. Воспитание ловкости (координационных способностей)	325
6.3.4. Воспитание гибкости	327
6.3.5. Воспитание выносливости	328
6.4. Совершенствование тактической подготовки теннисистов	329
6.5. Теоретическая подготовка теннисистов	334
6.6. Психологическая подготовка теннисистов	335
6.7. Игровая подготовка теннисистов	335
6.8. Соревновательная подготовка теннисистов	337
6.9. Комплексный контроль в системе подготовки квалифициро- ванных теннисистов	339
6.10. Некоторые особенности соревновательной деятельности теннисистов	339

ГЛАВА 7. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

346

7.1. Терминология в настольном теннисе	346
7.2. Основные правила игры в настольном теннисе	352
7.3. Требования к физической подготовке игроков в настольный теннис	358
7.4. Требования к психологической подготовке игроков в настольный теннис	360
7.5. Техника и тактика игры в настольный теннис	361
7.6. Тактическая подготовка игроков в настольный теннис	382
7.7. Многолетняя подготовка игроков в настольный теннис	385
7.8. Перспективы развития настольного тенниса	390