

Оглавление

Введение	7
Принятые сокращения	10
Глава 1. Социально-биологические основы физического воспитания и спорта	11
1.1. Организм человека как единая сложная биологическая система	11
1.2. Закономерности развития функциональных систем организма в процессе тренировки	15
1.3. Опорно-двигательный аппарат	16
1.4. Сердечно-сосудистая система	23
1.5. Дыхательная система	29
1.6. Пищеварительная система	30
1.7. Нервная система	31
1.8. Выделительная система	37
1.9. Химическое строение организма человека	37
1.10. Обмен веществ и энергии в организме	41
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	58
Глава 2. Здоровый образ жизни	60
2.1. Социокультурные факторы здорового образа жизни	60
2.2. Биосоциальные факторы здорового образа жизни	64
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	81
Глава 3. Физическая культура и спорт как общественное явление ...	82
3.1. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни	82
3.2. Основные понятия в теории физического воспитания	88
3.3. Спорт и его функции	91
3.4. Краткая история спорта высших достижений	95
3.5. Закономерности и тенденции развития спортивных результатов	101
3.6. Теория спорта как система научных знаний	106
3.7. Системный подход и его методологическое значение для теории и практики спорта	113
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	121
Глава 4. Основы спортивной подготовки	122
4.1. Современные взгляды на построение многолетней подготовки спортсменов (четырёхлетний олимпийский цикл)	122

4.2. Планирование подготовки	123
4.3. Требования к планированию многолетней подготовки	128
4.4. Проблема многолетней подготовки	129
4.5. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям (краткий обзор)	130
4.6. Макроцикл расширения функциональных и двигательных возможностей и увеличения технико-тактического арсенала спортсменов (первый год олимпийского цикла)	131
4.7. Макроцикл углубленной специальной подготовки, направленной на повышение разносторонности и вариативности технико-тактической подготовленности, приобретение соревновательного опыта и изучение соперников (второй год олимпийского цикла)	133
4.8. Макроцикл расширения функциональных возможностей, повышения надежности технико-тактических действий, отработки тактических вариантов ведения поединков, апробации модели подготовки к конкретному турниру (третий год олимпийского цикла)	135
4.9. Макроцикл целенаправленной подготовки к основному турниру, обеспечивающей функциональную избыточность и высокий уровень технико-тактического мастерства (четвертый год олимпийского цикла)	136
4.10. Краткая история развития спортивной тренировки	137
4.11. Тренировка как процесс управления	147
4.12. Управление двигательной деятельностью	152
4.13. Нагрузка как система управляющих воздействий	159
4.14. Нагрузка как фактор функциональной работоспособности... ..	162
4.15. Контроль и оценка нагрузки	179
4.16. Основные закономерности спортивной тренировки	186
4.17. Цикличность тренировочного процесса	193
4.18. Средства и методы тренировки	195
4.19. Тренированность как функция нагрузки	201
4.20. Спортивная форма как функция тренированности	207
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	216

Глава 5. Развитие основных физических качеств	217
5.1. Основы совершенствования силовой подготовки	221
5.2. Развитие силы	223
5.3. Зависимость силы от условий ее проявления	223
5.4. Виды силы как физического качества человека	224
5.5. Мышечная сила и вес спортсмена	225
5.6. Физиологические механизмы регуляции мышечной силы ...	226
5.7. Основы методики развития силы	227
5.8. Характеристика основных методических направлений развития силы	231
5.9. Метод повторных усилий	233
5.10. Метод максимальных усилий	235
5.11. Метод динамических усилий	236
5.12. Метод изометрических (статических) усилий	237
5.13. Некоторые требования к выполнению силовых упражнений... ..	240

5.14. Место и порядок использования силовых упражнений в отдельном занятии и в системе занятий	241
5.15. Теория и методика совершенствования быстроты	245
5.16. Развитие быстроты	245
5.17. Методика развития быстроты движения	251
5.18. Развитие быстроты простой реакции	256
5.19. Развитие быстроты сложной реакции	258
5.20. Теория и методика тренировки выносливости	260
5.21. Методические аспекты проблемы выносливости	260
5.22. Аэробная и анаэробная производительность спортсменов ...	263
5.23. Методика развития выносливости	272
5.24. Методы развития аэробных возможностей	275
5.25. Тренировочные нагрузки в зависимости от частоты сердечных сокращений (ЧСС)	277
5.26. Методы развития анаэробных возможностей	280
5.27. Особенности нагрузки в тренировочном процессе при совершенствовании выносливости	282
5.28. Теория и методика тренировки ловкости	285
5.29. Совершенствование ловкости	290
5.30. Теория и методика тренировки гибкости	292
5.31. Совершенствование гибкости	295
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	298
Глава 6. Виды спортивной подготовки	300
6.1. Техническая подготовка	300
6.2. Методика обучения одному двигательному действию	304
6.3. Этап ознакомления	309
6.4. Этап формирования двигательного умения	310
6.5. Этап формирования двигательного навыка	311
6.6. Характеристика техники в различных видах спорта	316
6.7. Задачи и содержание технической подготовки	324
6.8. Средства и методы технической подготовки	326
6.9. Этапы технической подготовки	328
6.10. Тактическая подготовка	330
6.11. Элементы и этапы спортивной тактики	332
6.12. Задачи технико-тактической подготовки	335
6.13. Средства и методы тактической подготовки	340
6.14. Психологическая подготовка	342
6.15. Особенности психической готовности в индивидуальных и коллективных видах спорта	345
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	354
Глава 7. Педагогический контроль	355
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	370
Глава 8. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов	371
8.1. Педагогические и медико-биологические средства восстановления	371
8.2. Питание спортсменов	374

8.3. Спортивный массаж	381
8.4. Точечный массаж	392
8.5. Медеотерапия	399
8.6. Баночный массаж	400
8.7. Лечебный массаж и корригирующие упражнения при забо- леваниях позвоночника	401
8.8. Мануальная терапия при заболеваниях позвоночника	408
8.9. Тепловые воздействия и сгонка веса	418
8.10. Водные процедуры	422
8.11. Физиотерапевтические процедуры	424
8.12. Фармакологические средства	425
8.13. Психофизиологические средства восстановления	428
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	431
Глава 9. Физическая культура в вузе	432
9.1. Физическая культура как учебная дисциплина	433
9.2. Особенности организации и планирования спортивных со- ревнований в условиях вуза	447
9.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сту- дентов (ППФП)	454
9.4. Комплексы упражнений по общей физической подготовке (ОФП) студентов	461
9.5. Комплексы упражнений по специальной физической подго- товке (СФП) студентов	467
9.6. Содержание специально-кондиционных и сопряженных игр, применяемых в тренировке спортсменов	479
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	489
Заключение	490
Литература	492