

УДК 796.034-053.6  
Н 62

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор Ф. П. Суслов
- доктор биологических наук, профессор В. К. Бальсевич

**Никитушкин В. Г.**

Н 62 Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2011. – 208 с.  
ISBN 978-5-9746-0140-8

В монографии раскрываются вопросы управления подготовкой юных спортсменов средствами комплексного контроля. Описана теория тестирования и оценок, а также этапный, текущий и оперативный контроль физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов.

Изложена методология определения нормативных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок. Достаточно подробно изложены вопросы комплексного контроля в многолетней тренировке юных спортсменов от этапа предварительной подготовки до окончания этапа спортивного совершенствования.

Книга адресована тренерам-преподавателям, работающим с детским и юношеским контингентом, административным работникам, студентам, аспирантам и спортсменам.

УДК 796.034-053.6

ISBN 978-5-9746-0140-8

© Никитушкин В. Г., 2011

© Издательство «Физическая культура», 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	5
1.1. Общая характеристика системы управления подготовкой юных спортсменов.....	5
1.2. Комплексный контроль в системе управления подготовкой юных спортсменов.....	13
Глава 2. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ.....	21
2.1. Особенности тестирования юных спортсменов.....	22
2.2. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке юных спортсменов .....	26
Глава 3. ОСНОВЫ КОМПЛЕКСНОСТИ КОНТРОЛЯ.....	40
3.1. Контроль физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов.....	40
3.2. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок .....	50
3.3. Контроль за факторами внешней среды .....	53
Глава 4. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА .....	60
4.1. Методы определения нормативных показателей в тренировке юных спортсменов .....	60
4.2. Теоретико-методические предпосылки к разработке должных норм .....	63
4.3. Методика расчета должных норм физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов .....	70
4.4. Теоретико-методологические предпосылки к разработке индивидуальных норм.....	67
4.5. Индивидуальная оценка комплекса тестов.....	80

Глава 5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ .....	90
5.1. Определение состояния здоровья детей и подростков .....	91
5.2. Функциональные методы исследования и функциональные пробы .....	95
5.3. Медико-педагогические наблюдения.....	100
5.4. Организация комплексного контроля квалифицированных юных спортсменов .....	104
Глава 6. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	109
6.1. Контроль объема и интенсивности нагрузки .....	109
6.2. Зоны интенсивности тренировочных нагрузок юных спортсменов в циклических видах спорта .....	111
6.3. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения для учащихся спортивных школ .....	116
6.4. Учет в спортивной подготовке .....	127
6.5. Коррекция тренировочных нагрузок методами текущего педагогического контроля в микро- и мезоциклах подготовки .....	130
Глава 7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	140
7.1. Этап предварительной подготовки.....	140
7.2. Этап начальной спортивной специализации .....	148
7.3. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта....	155
7.4. Этап спортивного совершенствования .....	172
Библиографический список.....	193