

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Введение.	3
Физические качества человека	5
Характер взаимосвязи основных физических качеств у спортсменов	13
Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков	25
Оптимизация процесса физической подготовки спортсменов и учащейся молодежи	28
Список рекомендуемой литературы	39

ВВЕДЕНИЕ

Одним из путей повышения мастерства российских спортсменов является дальнейшее совершенствование методики тренировки. В последние годы в теории и практике физического воспитания и спорта прочно утвердилось представление о необходимости рационального воспитания основных физических качеств спортсмена: выносливости, быстроты, силы, ловкости и гибкости в соответствии с характерными особенностями их взаимосвязи в каждом виде спорта, исходя из возраста и квалификации занимающихся (Н.В. Зимкин, 1956; В.М. Зациорский, 1966; В.П. Филин, 1974; В.Л. Уткин, 1989; Л.П. Матвеев, 1991; и др.)

Наряду с этим большое значение придается проблемам рационального построения тренировочных занятий и качественного управления процессом спортивного совершенствования путем оптимизации структуры тренировки, под которой понимается: относительно устойчивый порядок объединения отдельных компонентов спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность в развитии (Л.П. Матвеев, 1970).

Поэтому, в теории и практике физической культуры и спорта, особое значение приобретают вопросы оптимизации воспитания основных физических качеств, взаимосвязи физической и технической подготовки спортсменов и разработка методов педагогического контроля за оптимальностью их развития.

В связи с этим, в данной работе представлены: исторический обзор развития представлений о физических качествах человека, характере их взаимосвязи у спортсменов в различных видах спорта, методики отбора эффективных тестов по основным физическим качествам и разработка оценочных нормативов по ним, особенности взаимосвязи физической и технической

подготовки и методики педагогического контроля за оптимальностью их развития у спортсменов и учащейся молодежи.

На практических примерах из лыжного спорта показаны особенности использования рекомендуемых методик для педагогического контроля за оптимальностью воспитания отдельных сторон физической подготовленности лыжников-гонщиков.