

БИБЛИОТЕКА ЛЕГКОАТЛЕТА



Федеральное агентство по физической культуре и спорту
Федеральное государственное учреждение
«Центр спортивной подготовки сборных команд России»
Московский региональный
Центр развития легкой атлетики ИААФ

Анатолий Бондарчук

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА

Олимпия  PRESS

Москва 2007

ББК 75.711
Б 81

Рецензент:

Доктор биологических наук, профессор,
Академик Украинской АННП,
Заслуженный деятель науки и техники Украины
А.Н. Лапутин

Бондарчук А.П.

Б 81 Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. — М.: Олимпия Пресс, 2007. — 272 с. (Библиотека легкоатлета)

ISBN 5-94299-110-3

В монографии, автором которой является олимпийский чемпион, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, доктор педагогических наук, изложен теоретический и экспериментальный материал, касающийся проблемы переноса тренированности в легкоатлетическом спорте. В основу работы положены результаты собственных исследований, а также исследований отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания и некоторых смежных областях научного познания.

Для научных работников, тренеров, спортсменов.

ББК 75.711

ISBN 5-94299-110-3

© Бондарчук А .П., 2007
© Московский региональный центр
развития легкой атлетики ИААФ, 2007
© «Олимпия Пресс», оформление,
издание, 2007

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Глава I. Краткий исторический экскурс в процесс изучения проблемы переноса тренированности	6
Взгляды «специфистов» на теорию переноса тренированности	6
Взгляды «офелистов» на теорию переноса тренированности	8
Взгляды «целостников» на теорию переноса тренированности	10
О принципе сопряженности тренировочных воздействий	13
Виды переноса тренированности	14
Переносимые факторы	15
Характеристика используемых тестов	16
Используемые методы определения эффекта переноса тренированности	18
Глава II. Циклы развития спортивной формы и перенос тренированности ...	22
Классификация видов упражнений	24
Способы построения циклов развития спортивной формы	26
Развитие спортивной формы	28
Механизмы переноса тренированности	31
Зависимость процесса переноса тренированности от длительности различных этапов, блоков циклов развития спортивной формы.....	34
Модельные характеристики уровня подготовленности спортсменов различной спортивной квалификации.....	37
Глава III. Перенос физических способностей при использовании упражне- ний разных видов	56
Перенос физических способностей в спринте и барьерном беге при использовании упражнений разных видов	57
Перенос физических способностей в прыжках при использовании упражнений разных видов	71
Перенос физических способностей в метаниях при использовании упражнений разных видов	78
Перенос физических способностей при использовании разных упражнений в циклических видах, требующих проявления выносливости	97
Глава IV. Перенос двигательных навыков.....	124
Общие принципы координации двигательной деятельности	124
Средства тренировки, способствующие переносу двигательных навыков	128
Последовательность включения в работу определенных звеньев тела спортсменов ..	113
Методы обучения и совершенствования двигательных навыков	133
Влияние тренировочных нагрузок различной интенсивности на процесс обучения и совершенствования технического мастерства.....	135
Ритм соревновательных движений	137
Продолжительность использования средств технической подготовки на протяжении отдельно взятых тренировочных занятий.....	145
Особенности процесса обучения и совершенствования техники при использовании ординарных и комплексных тренировочных занятий	146
Глава V. Взаимоотношения между отдельными тренировочными занятия- ми, их частями и упражнения	152
Взаимосвязь между отдельными тренировочными занятиями.....	154

Взаимосвязь между частями отдельных тренировочных занятий	158
Взаимосвязь между упражнениями, применяемыми на протяжении каждой части комплексного тренировочного занятия	166
О следовых явлениях	169

Глава VI. Стандартизация тренировочных нагрузок на протяжении отдельных тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки	176
Адаптация.....	177
Взаимосвязь между педагогическим и биологическим процессами	182
Чередование фаз приобретения, сохранения и утраты спортивной формы на протяжении периодов ее развития	186
Динамика спортивных результатов на протяжении периодов сохранения спортивной формы	191
Динамика спортивных результатов на протяжении периодов отдыха	196
Динамика спортивных результатов на протяжении фаз приобретения спортивной формы	198
Динамика спортивных результатов на протяжении отдельно взятых тренировочных занятий фаз приобретения спортивной формы	201
Рост, стабилизация или снижение уровня личных спортивных результатов на протяжении многих лет спортивного совершенствования	209
Повышение уровня личных достижений по окончании каждого очередного цикла развития спортивной формы	211
Динамика переноса тренированности в применяемых средствах тренировки на протяжении периодов развития спортивной формы	212
Стандартизация нагрузок на протяжении отдельных занятий, микро-, мезо- и макроциклов спортивной тренировки	216

Глава VII. Защита систем организма от адаптационных перестроек, способствующих росту спортивных достижений	227
Минимизация информации	227
О торможении	230
Об условиях координации условно-рефлекторной деятельности.....	234
Некоторые механизмы защиты систем организма на уровне коры головного мозга ..	236
О талантливости	245
ЛИТЕРАТУРА	253