

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКОГО СПОРТА**

(Учебное пособие)

Ш у я 2014

УДК 796.034-053.6 Печатается по решению редакционно-издательского совета
ББК 75.116.544 Шуйского филиала ФГОУ ВПО «Ивановский государственный университет»
3 – 26

Рецензенты:

А.А. Красников, профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры ТМФК ФГБОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

А.А. Антонов, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, лечебной физической культуры и врачебного контроля ГОУ ВПО «Ивановская государственная медицинская академия Минздрава России»

Замогильнов, А.И.

З -26 Современные аспекты теории и методики детско-юношеского спорта: Учебное пособие / А.И. Замогильнов – Шуя: ФГОУ ВПО «ИвГУ» Шуйский филиал, 2014. - 143 с.

В учебном пособии рассматриваются теоретические и методические аспекты организации детско-юношеского спорта в России.

Учебный материал представлен в форме учебных модулей, раскрывающих современные взгляды ученых и специалистов на основы спортивной тренировки юных спортсменов, особенности отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте, технологию планирования, комплексный контроль и учет в подготовке юных спортсменов, а также воспитание и обучение юных спортсменов. В учебном пособии также представлен материал в форме теоретических и практических заданий для контроля за освоением данного курса.

Учебное пособие адресовано студентам факультета физической культуры по направлению подготовки 034300.62 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», слушателям курсов повышения квалификации и переподготовки по направлению «Физическая культура и спорт», а также детским тренерам по различным видам спорта.

© Замогильнов А.И.
© ШФ «ИвГУ», 2014

Содержание

Введение.....	4
Раздел 1. Основы спортивной тренировки.....	5
1.1. Цели, задачи, средства и методы спортивной тренировки.....	5
1.2. Принципы спортивной тренировки	11
1.3. Основные стороны спортивной тренировки.....	19
1.4. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	27
Раздел 2. Особенности отбора и ранней ориентации в детско-юношеском спорте.....	32
2.1. Методические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов	32
2.2. Проблемы отбора и ранней ориентации в зарубежной научно-методической литературе	40
2.3. Медико-биологические аспекты отбора и ориентации юных спортсменов	44
Раздел 3. Основы построения процесса спортивной подготовки	51
3.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура	51
3.2. Построение многолетней тренировки юных спортсменов.....	57
3.2.1. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).....	57
3.2.2. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).....	60
3.2.3. Построение тренировки в больших циклах (макроциклах)	62
Раздел 4. Технология планирования в детско-юношеском спорте.....	67
4.1. Общие положения технологии планирования в спорте.....	67
4.2. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах	75
4.3. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле	76
4.4. Оперативное планирование	79
Раздел 5. Комплексный контроль и учет в подготовке юных спортсменов	79
5.1. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями	82
5.2. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.....	83
5.3. Контроль за факторами внешней среды.....	85
5.4. Учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов	85
Раздел 6. Воспитание и обучение юного спортсмена	89
6.1. Методы и формы воспитания личности юных спортсменов	90
6.2. Обучение в системе спортивной подготовки	96
6.2.1. Закономерности, правила и принципы обучения	96
6.2.2. Средства и методы обучения в процессе спортивной подготовки.....	102
6.2.3. Дифференцированный подход в обучении юных спортсменов	104
6.3. Физическая подготовка и ее возрастная направленность	107
6.4. Чередование нагрузки и отдыха.....	110
Раздел 7. Фонд оценочных средств для проверки качества освоения курса	111
7.1. Теоретико-методические задания к учебному модулю 1.	111
7.2. Теоретико-методические задания к учебному модулю 2.	116
7.3. Теоретико-методические задания к учебному модулю 3	121
7.4. Теоретико-методические задания к учебному модулю 4	124
7.5. Теоретико-методические задания к учебному модулю 5	129
7.6. Теоретико-методические задания к учебному модулю 6	132
Заключение.....	139
Рекомендуемая литература	141
Приложение.....	143