

УДК 796.034-053.6
Н 62

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор В. П. Губа
- доктор педагогических наук, профессор П. В. Квашук

Никитушкин В. Г.

Н 62 Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография /
В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.
ISBN 978-5-9746-0132-3

В монографии показана система многолетней подготовки юных спортсменов, осуществляемая в современных условиях в детских спортивных школах России. Даны практические рекомендации по тренировочному процессу юных спортсменов на различных этапах подготовки.

Достаточно подробно описан спортивный отбор в многолетней тренировке юных спортсменов, при этом учтены их возрастные особенности. Специальные разделы посвящены организационным и программно-нормативным основам юношеского спорта, а также основам построения тренировки в годичном и многолетнем планировании.

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

УДК 796.034-053.6

ISBN 978-5-9746-0132-3

© Никитушкин В. Г., 2010

© Издательство «Физическая культура», 2010

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	3
Глава 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО МЕТОДИЧЕСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ	5
1.1. Разновидности спортивных школ и возрастные границы обучения в них	9
1.2. Сроки формирования спортивного мастерства	18
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА	31
2.1. Развитие проблемы спортивного отбора в стране	31
2.2. Этапы спортивного отбора	42
Глава 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ЮНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ	61
3.1. Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов	61
3.2. Построение тренировочных занятий	72
3.3. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных спортсменов	76
Глава 4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	82
4.1. Развитие быстроты	83
4.2. Развитие силы	89
4.3. Развитие выносливости	95
4.4. Развитие гибкости и координационных способностей	100

Глава 5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	113
5.1. Этапный контроль.....	120
5.2. Текущий и оперативный контроль.....	122
Глава 6. ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	141
Глава 7. ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	152
Глава 8. ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	169
Глава 9. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	186
Глава 10. ЭТАП УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА.....	195
Глава 11. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	223
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	225