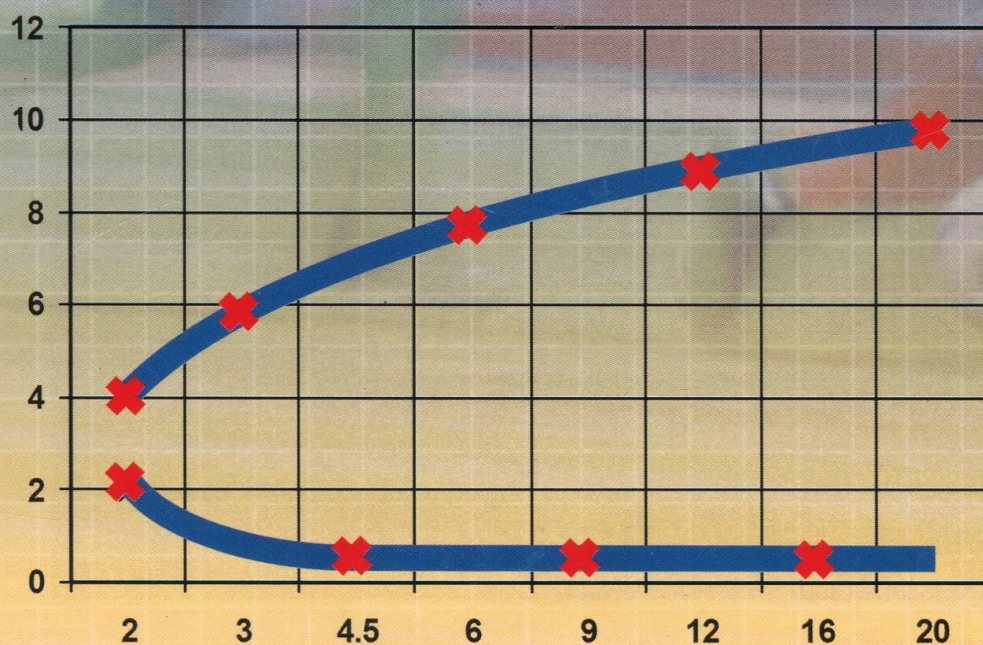


В.Б. Иссурин

Блоковая периодизация СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



В.Б. Иссурин

Блоковая периодизация спортивной тренировки

БЖ



Москва 2010

Тверской государственный университет



Научная библиотека 00295849

92

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	5
Предисловие к русскому изданию	11
Предисловие	13
РАЗДЕЛ 1. Основы спортивной тренировки – главные концепции	16
Глава 1. Основные термины и принципы спортивной тренировки	16
1.1. Суть спортивной тренировки и спортивной подготовки	16
1.1.1. Цели и задачи тренировочного процесса	19
1.1.2. Основные термины спортивной тренировки	22
1.1.3. Методы тренировки	23
1.2. Тренировка и принципы адаптации	23
1.2.1. Величина тренировочной нагрузки и принцип перегрузки	24
1.2.2. Специфичность тренировочной нагрузки	26
1.2.3. Аккомодация	31
1.3. Принцип суперкомпенсации и его применение на практике	32
1.3.1. Цикл суперкомпенсации после отдельной нагрузки	32
1.3.2. Суммирование нескольких нагрузок в пределах серии тренировок	33
1.4 Специфические принципы спортивной тренировки	36
1.4.1. Специализация	36
1.4.2. Индивидуализация	37
1.4.3. Вариативность	39
1.4.4. Взаимодействие нагрузок	41
1.4.5. Циклическое планирование тренировочного процесса	42
Резюме	44
Литература к главе 1	45
Глава 2. Тренировочные эффекты	47
2.1. Тренировочные эффекты. Общий обзор	47
2.2. Острый тренировочный эффект	49

2.2.1. Острый тренировочный эффект, оцененный специфическими по виду спорта показателями	49
2.2.2. Острый тренировочный эффект, оцененный по психофизиологическим показателям	51
2.2.3. Планирование острых тренировочных эффектов	53
2.3. Срочный тренировочный эффект	55
2.3.1. Показатели срочного тренировочного эффекта	55
2.3.2. Контроль срочного тренировочного эффекта	57
2.4. Кумулятивный тренировочный эффект	58
2.4.1. Уровни сдвигов физиологических переменных	58
2.4.2. Совершенствование двигательных способностей	61
2.4.3. Совершенствование спортивного результата	62
2.5. Отставленный тренировочный эффект	64
2.6. Остаточный тренировочный эффект	66
2.6.1. Главная концепция и типы остаточных тренировочных эффектов	66
2.6.2. Факторы, влияющие на краткосрочные остаточные тренировочные явления	69
Резюме	71
Литература к главе 2	72
Глава 3. Тренируемость спортсменов	74
3.1. Детерминанты тренируемости, связанные с наследственностью	74
3.1.1. Выдающиеся спортивные семьи	74
3.1.2. Генетические детерминанты соматических и физических особенностей	77
3.1.3. Генетические детерминанты кумулятивного тренировочного эффекта	79
3.2. Тренируемость и уровень спортивной квалификации	81
3.2.1. Изменения тренируемости с течением времени	81
3.2.2. Типы реакции спортсменов на нагрузку	83
3.3. Тренируемость и гендерные различия	84
3.3.1. Гендерные различия и максимальные спортивные достижения	84
3.3.2. Гендерные различия в физиологических детерминантах двигательной подготовленности	86
3.3.3. Гендерные различия в реакции на тренировочную нагрузку	92
Резюме	96
Литература к главе 3	98
РАЗДЕЛ 2. Планирование тренировочных программ	101
Глава 4. Концепция блоковой периодизации в сравнении с традиционной теорией	101
4.1. Традиционная теория периодизации: основы и недостатки	101
4.1.1. Рамки традиционной теории	102
4.1.2. Достоинства и недостатки традиционного подхода	105

4.1.3. Почему традиционный подход к планированию должен быть пересмотрен	110
4.2. Концепция блоковой периодизации. Общая схема	114
4.2.1. Новые идеи совершенствования и разработки альтернативной периодизации спортивной тренировки	114
4.2.2. Общие принципы концепции блоковой периодизации	118
4.2.3. Формирование годичного цикла	119
4.3. Основные следствия альтернативного подхода к планированию тренировочного процесса	122
Резюме	123
Литература к главе 4	124
Глава 5. Тренировка: общие положения и руководящие принципы составления плана	126
5.1. Типы и классификации тренировочных занятий	126
5.1.1. Классификация тренировок по форме организации	126
5.1.2. Классификация тренировок по типу задач тренировочного процесса	128
5.1.3. Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки	130
5.1.4. Ключевые тренировки как решающее звено развивающего тренировочного процесса	132
5.2. Структура тренировки	133
5.2.1. Разминка	134
5.2.2. Основная часть тренировки	138
5.2.3. Заключительная часть тренировки	142
5.3. Рекомендации по составлению плана тренировки	144
5.3.1. Последовательность упражнений при развитии различных качеств-мишеней	145
5.3.2. Совместимость различных упражнений	147
5.3.3. Однодневная серия тренировочных занятий	149
5.4. Как планировать тренировочное занятие	152
Резюме	153
Литература к главе 5	154
Глава 6. Микроциклы, мезоциклы и этапы тренировки	156
6.1. Микроциклы	156
6.1.1. Типы и особенности	156
6.1.2. Изменение уровня нагрузки в пределах микроцикла (волнообразное планирование)	158
6.1.3. Микроцикл, развивающий аэробные (силовые и аэробные) способности	160
6.1.4. Микроцикл высокоинтенсивных анаэробных нагрузок	164
6.1.5. Микроцикл для развития взрывной силы при выполнении сложнокоординационного упражнения	167

6.1.6. Предсоревновательный микроцикл	170
6.1.7. Микроцикл поддержания уровня специальной подготовленности в игровых видах спорта	173
6.1.8. Как спланировать микроцикл	175
6.2. Мезоциклы	176
6.2.1. Накопительный мезоцикл	176
6.2.2. Трансформирующий мезоцикл	180
6.2.3. Реализационный мезоцикл	183
6.3. Тренировочные этапы	187
6.3.1. Соревнование в структуре тренировочного этапа	188
6.3.2. Как продлевать остаточные тренировочные явления	189
6.4. Заключительный этап подготовки (ЗЭП) перед главным соревнованием	190
6.4.1. Факторы, влияющие на эффективность ЗЭП	191
6.4.2. Содержание и особенности ЗЭП	193
Резюме	196
Литература к главе 6	197
Глава 7. Долгосрочная подготовка	200
7.1. Годичный цикл	200
7.1.1. Цель, задачи и основные направления годичной подготовки	200
7.1.2. Планирование годичной программы тренировки	201
7.1.3. Общие тенденции в планировании тренировочной нагрузки в рамках годичного цикла подготовки	204
7.2. Четырехлетний цикл спортивной подготовки	206
7.3. Спортивное долголетие высококвалифицированных спортсменов	208
7.4. Долгосрочная подготовка молодых спортсменов	212
7.4.1. Этапы и элементы долгосрочной подготовки	212
7.4.2. Сенситивные периоды в развитии различных двигательных способностей	217
7.4.3. Выявление одаренных спортсменов	219
Резюме	224
Литература к главе 7	225
РАЗДЕЛ 3. Совершенствование тренировочного процесса	227
Глава 8. Моделирование при планировании, оценке и проведении тренировочного процесса	227
8.1. Обобщенная модель подготовки спортсменов	227
8.2. Модельный результат выполнения соревновательного упражнения	229
8.2.1. Индивидуальные виды спорта	229
8.2.2. Командные виды спорта	232
8.3. Модель специфических по виду спорта способностей	233
8.3.1. Обобщенные факторы специфических по виду спорта способностей	234
8.3.2. Телосложение и состав тела	235

8.3.3. Физиологические возможности	237
8.3.4. Специфические по виду спорта двигательные способности	238
8.4 Модели тренировочных программ	240
8.4.1. Структурные модели	241
8.4.2. Содержательные модели тренировочного процесса	242
8.4.3. Модельные характеристики тренировочных нагрузок	243
Резюме	245
Литература к главе 8	246
Глава 9. Тренировка в условиях горной местности	248
9.1. Научные основы	248
9.1.1. Обобщенные факторы, влияющие на спортивный результат в условиях горной местности	249
9.1.2. Основы адаптации к условиям горной местности	250
9.1.3. Дает ли тренировка в среднегорье преимущества?	253
9.2. Основы тренировки	256
9.2.1. Общие правила и основные положения горной тренировки	256
9.2.2. Фазы горной акклиматизации и планирование тренировочных программ	259
9.2.3. Реакклиматизация после горной подготовки и соревновательный результат	262
9.2.4. Этап тренировки, включающий тренировочный сбор в горной местности	265
9.2.5. Нетрадиционные подходы к тренировке и пребыванию в горной местности	269
9.2.6. Тренировка в горах как часть годичного цикла подготовки	273
9.2.7. Основные принципы составления программ горной подготовки	275
Резюме	276
Литература к главе 9	278
Глоссарий	281