

М.А. Годик, А.П. Скородумова

# КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СОВЕТСКИЙ СПОРТ»

М.А. Годик, А.П. Скородумова

# КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

*Ю. П.*



Тверской государственный университет Москва 2010



Научная библиотека

00295797

*Р2*

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Предисловие (Ш. Тарпищев)</b> .....                                          | 3   |
| <b>Введение</b> .....                                                           | 5   |
| <b>Глава I. Теоретические основы комплексного контроля</b> .....                | 7   |
| 1. Общая схема контроля и управления<br>в подготовке спортсмена .....           | 7   |
| 2. Понятие о тестах, используемых<br>в комплексном контроле .....               | 13  |
| 3. Метрологические требования к методам измерения<br>результатов в тестах ..... | 15  |
| 4. Методика оценивания результатов тестирования.<br>Комплексная оценка .....    | 17  |
| 5. Информативность и надежность тестов<br>в спортивных играх .....              | 18  |
| <b>Глава II. Контроль соревновательной деятельности</b> .....                   | 21  |
| 1. Особенности соревновательной деятельности .....                              | 21  |
| 2. Оперативный контроль .....                                                   | 27  |
| 3. Текущий контроль .....                                                       | 56  |
| 4. Этапный контроль .....                                                       | 72  |
| <b>Глава III. Контроль нагрузки соревновательных матчей</b> .....               | 88  |
| 1. Контроль внешней стороны нагрузки .....                                      | 88  |
| 2. Контроль внутренней стороны нагрузки .....                                   | 109 |
| 3. Контроль величины нагрузки .....                                             | 134 |
| <b>Глава IV. Контроль тренировочной деятельности</b> .....                      | 142 |
| 1. Оперативный контроль .....                                                   | 142 |
| 2. Текущий контроль .....                                                       | 169 |
| 3. Этапный контроль .....                                                       | 200 |

---

---

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Глава V. Нагрузка тренировочных занятий .....</b>      | <b>237</b> |
| <b>Глава VI. Управление тренировочным процессом .....</b> | <b>258</b> |
| 1. Этапное управление .....                               | 259        |
| 2. Текущее управление .....                               | 290        |
| 3. Оперативное управление .....                           | 300        |
| <b>Заключение .....</b>                                   | <b>317</b> |
| <b>Список литературы .....</b>                            | <b>320</b> |