

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил. – ISBN 5-17-012478-3.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
Глава I. Современная система спортивной подготовки	
Ваша профессия — тренер.....	7
Структура системы спортивной подготовки.....	20
Возможности ваших учеников в нагрузках и законах приспособления.....	25
Адаптация.....	26
Три стадии адаптации.....	30
Особенности динамики адаптации.....	35
Образование условно-рефлекторных связей.....	40
Адаптация к режиму жизни.....	41
О целостности организма спортсмена.....	42
О единстве организма и внешней среды.....	46
Глава II. Средства, методы и условия спортивной подготовки	
Основные средства.....	49
Снаряды, специальные устройства и тренажеры.....	76
Условия для спортивной подготовки.....	85
Музыка в спортивной подготовке.....	93
О роли света и цвета.....	99
Цветомузыка.....	102
Ароматерапия.....	103
Рефлекторные воздействия.....	107
Основные методы спортивной подготовки.....	109
Повторный метод.....	109
Игровой метод.....	110
Соревновательный метод.....	110
Методы воспитания.....	111
Методы обучения.....	111
Методы тренировки.....	112
Нагрузка.....	113
Виды нагрузки.....	113
Основные компоненты нагрузок.....	129
Взаимосвязь количественных и качественных компонентов нагрузки.....	133
О переходе количества в качество.....	133
Оценка нагрузки.....	136
Обратная связь.....	137
Субъективные ощущения и оценки.....	140
Объективные оценки.....	143
Наблюдения тренера.....	148
Средства и условия для восстановления.....	150
Отдых и восстановление во время работы.....	150
Отдых пассивный.....	150
Отдых в водной среде.....	151
Активный отдых.....	153
Педагогические средства восстановления.....	155
Психологические средства восстановления.....	156

Музыка для восстановления	157
Медико-биологические средства восстановления	157
Спортивный массаж.....	157
Самомассаж	158
Механический массаж	159
Тепловые процедуры.....	160
Бальнеотерапия	162
Фармакологические средства	164
Восстановительные средства в программе годичной подготовки	165
Малый восстановительный центр	166
Личная гигиена и питание.....	167
Правила и требования личной гигиены.....	165
Сбалансированная диета и дополнительные факторы питания.....	168
Одежда	173
Спортивная одежда для соревнований.....	174
Одежда для специальных целей	174
Парадная форма.....	175
Обувь	175
Глава III. Спортивная подготовленность и пути ее достижения	
Общая оценка подготовленности спортсмена.....	176
Компоненты подготовленности	177
Взаимосвязь компонентов.....	179
Значимость компонентов.....	184
Уровни компонентов	189
Функциональный запас компонентов	189
Специфичность компонентов.....	190
Соразмерность компонентов	191
Отличная спортивная подготовленность	193
Высшие достижения в разных упражнениях.....	194
Принципы спортивной подготовки	197
Принципы сознательности и активности.....	199
Принципы активности	200
Принцип специализации.....	200
Принцип всесторонности.....	202
Принцип возрастающих нагрузок.....	203
Принцип повторности	209
Интервалы между повторными нагрузками	210
Характер интервалов.....	211
Продолжительность интервалов	213
Принцип разнообразия и новизны	216
Принцип наглядности	219
Принцип индивидуализации.....	220
Общие правила и положения реализации спортивной подготовки.....	222
Общий расчет времени на спортивную подготовку.....	222
Готовность к занятиям.....	226
Обеспечение соответствия между возможностями учеников и получаемыми ими заданиями и нагрузками во время занятий	228
Сохранение здоровья и работоспособности ученика	229
Обеспечение восстановления во время занятий и после него	229

Оптимальный выбор тренировочных упражнений.	
Очередность улучшения компонентов	231
Последовательное, параллельное и одновременное улучшение компонентов в процессе спортивной подготовки	232
Сочетание путей повышения нагрузки	232
Облегченные, затрудненные и осложненные условия тренировок	233
Совмещение разных условий	238
О слиянии улучшенного компонента с интегральным упражнением	240
Глава IV. Воспитание моральных и волевых качеств. Специальная психологическая подготовка	
Воспитание моральных качеств.....	242
Моральные качества в спорте	242
Практические советы по воспитанию моральных качеств.....	247
Воспитание волевых качеств	249
Сила воли	251
Трудолюбие, настойчивость, терпеливость	252
Выдержка и самообладание	254
Решительность.....	256
Мужество и смелость.....	257
Уверенность в своих силах	258
Дисциплинированность	263
Самостоятельность и инициативность.....	264
Воля к победе.....	265
Основные правила воспитания волевых качеств	266
Воспитание способности проявлять потенциальные силы	268
Положительные эмоции	270
Предметная нацеленность.....	271
Сверхсоревновательные упражнения.....	274
Биологическая обратная связь	276
Специальная психологическая подготовка	280
Приучение к условиям «поле боя»	281
Тренировка в моделированных более трудных условиях	284
Психическая устойчивость	286
Глава V. Техническая подготовка	
Спортивная техника.....	292
Индивидуальные особенности спортсменов и техника	295
Подготовленность спортсменов и техника.....	296
Принципиальная схема овладения спортивной техникой	297
Двигательные представления.....	298
Приобретение умения	300
Двигательные навыки и их особенности	301
Обучение спортивной технике и ее совершенствование.....	309
Методика обучения.....	311
Методы использования слова.....	312
Методы обеспечения наглядности	314
Непосредственная помощь тренера	318
Методы практического выполнения упражнения.....	319
Методы улучшения практического выполнения	321
Оценка правильности выполнения и исправления ошибок.....	324
Совершенствование техники	327

Повторность в обучении.....	330
Совершенствование способности координировать движения, ловкость и меткость..	335
Что есть способность координировать движение и ловкость.....	335
Воспитание координационной способности и ловкости.....	338
Точность движений и меткость	347
Этапы воспитания меткости.....	349
Глава VI. Общая и специальная физическая подготовка	
Условия для занятий физической подготовкой	360
Общая физическая подготовка	362
Программа ОФП.....	364
ОФП и спортивная специализация	376
Специальная физическая подготовка	377
Трехступенчатость физической подготовки.....	387
Развитие силы, быстроты, выносливости и гибкости.....	389
Особо о дыхании.....	390
О роли техники движений.....	396
Сила	398
Быстрота.....	434
Первый этап — развитие общей выносливости	463
Второй этап — образование специального фундамента для выносливости.....	488
Третий этап — усиление специального фундамента.....	497
Четвертый этап — воспитание специальной выносливости	501
Воспитание специальной выносливости в работе умеренной мощности	505
Воспитание специальной выносливости в работе большой мощности.....	518
Воспитание специальной выносливости в работе субмаксимальной мощности.....	520
Воспитание специальной выносливости в работе максимальной мощности	526
Гибкость.....	534
Тактическая подготовка.....	547
Теоретическая подготовка	553
Интегральная подготовка	557
Подготовка в горных условиях.....	565
Глава VII. Организация, планирование и программирование подготовки	
План вашей работы	573
Организация группы и начало работы с учениками	575
О способностях к избранному виду спорта.....	576
Формы занятий и их проведение	581
Основные формы занятий.....	582
Задачи частей занятия	586
Дополнительные занятия	592
Содержание и проведение занятий.....	595
Тренировочный день	599
Микроцикл и его построение	601
Построение средних циклов.....	604
Круглогодичная, многолетняя подготовка и ее периодизация	618
Большой цикл подготовки	620
Подготовительный период	624
Соревновательный период	630
Заключительный (переходный) период.....	638
Периодизация и распределение задач и средств в большом цикле	648
Современный взгляд на периодизацию	648

Многолетняя подготовка.....	658
О подготовке профессионалов в спорте.....	666
Глава VIII. Соревнования, непосредственная подготовка и участие в них	
Соревнования.....	672
Количество соревнований в году.....	674
Отборочные соревнования.....	677
Спортивная форма.....	678
Развитие спортивной формы.....	695
Правила поддержания спортивной формы.....	700
Предсоревновательная подготовка.....	703
Время приезда на соревнования и акклиматизация.....	707
Суточный режим.....	709
Линейка поясного времени и расчета параметров суточного режима.....	712
Этап непосредственной предсоревновательной подготовки.....	716
Соревновательный микроцикл.....	719
Варианты ЭНПП.....	723
Последние дни перед стартом.....	729
В день соревнования.....	738
В день главного старта.....	744
Подготовка на месте состязания в день старта.....	748
Участие в соревнованиях.....	752
Роль коллектива, морального и психологического климата в нем.....	757
Глава IX. Технология управления спортивной подготовкой	
Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.....	763
Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсмена.....	763
Медицинское обследование.....	765
Педагогическое обследование.....	766
Установление целей и длительности пути к ним.....	779
Подготовленность и ее модели в спорте.....	780
Отдаленные, близкие и непосредственные цели.....	786
Установление конкретных задач подготовки.....	787
Выбор средств, методов и величина нагрузок.....	788
Составление общих и индивидуальных планов и программ подготовки.....	788
Индивидуальные планы и программы.....	790
Практическое выполнение программ подготовки и ее коррекции.....	794
Упрощение и облегчение процесса подготовки.....	797
Основные средства контроля и учета.....	800
Педагогический контроль и учет.....	801
Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена.....	806
Медицинский и научный контроль.....	816
Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки.....	819
Ваша творческая лаборатория.....	834
Уроки побед и поражений.....	843
Список рекомендуемой литературы.....	854