

УДК 796.015.001

ББК 75.1

Т-46

Рецензенты:

к.п.н., профессор Левин В.С. (МГАФК)

к.п.н., доцент Сингина Н.Ф. (РГУФКСМиТ)

Т-46 Тихомиров, А.К. Современная спортивная подготовка: монография / А.К.Тихомирова; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 228 с.

ISBN 978-5-00063-006-8

В монографии рассматриваются актуальные вопросы управления спортивной подготовкой. Значительное место отводится освещению инновационных вопросов интегративного контроля в спорте. Данная работа является результатом теоретико-экспериментального обобщения многолетних исследований автора в ряде технико-эстетических, игровых и циклических видов спорта, но, прежде всего, лонгитудинальных исследований автора, проведенных на этапах многолетней подготовки в фигурном катании на коньках и хоккее с шайбой.

Монография предназначена для тренеров, научных работников и спортсменов. Вместе с тем, она может быть полезна преподавателям и бакалаврам высших учебных заведений физической культуры, реализующим профессиональные образовательные программы по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве монографии*

ISBN 978-5-00063-006-8

© Тихомиров, А.К., 2016.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2016.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава I. Состояние и конкретизация проблемы, методы решения ее задач.....	8
1.1. Контроль в общей теории систем управления и систем управления спортивной подготовкой	8
1.2. Контроль за состояниями спортсмена, эффектом подготовки и системой воздействий на спортсмена.....	17
1.3. Постановка проблемы исследования и ее концептуальная разработка.....	29
Глава II. Обоснование методики и технологии интегративного контроля на этапах спортивной подготовки.....	41
2.1. Диагностика исходной подготовленности к незаурядным спортивным достижениям.....	56
2.2. Контроль за динамикой подготовленности спортсмена	108
2.3. Информативные параметры тренировочных воздействий как объект контроля.....	137
Глава III. Сравнительный анализ динамики тренировочных воздействий и динамики подготовленности спортсмена как важнейшая процедура интегративного контроля.....	176
3.1. Экспериментальное обоснование влияния тренировочных воздействий на процесс оптимизации динамики физической и спортивно-технической подготовленности юных спортсменов.....	178
3.2. Экспериментальное сравнение эффективности средств и методов тренировки на основе целенаправленного контроля за факторами воздействий и динамикой подготовленности спортсменов.....	185
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности вариантов методики тренировки в связи с целенаправленным контролем за динамикой тренировочных воздействий и динамикой подготовленности спортсменов.....	190

Глава IV. Оптимизация технологии интегративного контроля как действенный инструмент управления спортивной подготовкой на ее предкульминационном этапе в сложнокоординационных видах спорта (обсуждение результатов исследования).....	201
Заключение.....	213
Литература.....	216