

УДК 378:796.011

ББК 74.48

Т 33

Рецензенты:

Попов О.И. – д.п.н., профессор (ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ)

Тихомиров А.К. – д.п.н., профессор (ФГБОУ ВО МГАФК)

Т 33 Теоретические и методические основы подготовки спортсменов высокой квалификации : учебное пособие / В.С. Левин, А.Н. Таланцев, А.С. Павлов, Д.В. Александров – Моск. гос. акад. физ. культуры – Малаховка, 2021 – 108 с.
ISBN – 978-5-00063-052-5

Учебное пособие адресовано спортивным тренерам и специалистам, занимающимся обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов, а также, научным сотрудникам, аспирантам и докторантам, проводящим исследования по различным направлениям спортивной педагогики.

Авторами пособия заявлено, что подготовка спортсменов изначально – физиологический процесс и что результаты любой деятельности человека определяются системными законами функционирования его организма.

Описаны законы адаптации человеческого организма, законы перекрестной адаптации и принципы достижения организмом компенсаторных и суперкомпенсаторных состояний, лежащих в основе повышения спортивной результативности атлетов.

Представлены современные принципы спортивной подготовки и отдельные методы построения периодов подготовки квалифицированных спортсменов.

Описаны отдельные средства и методы, которые могут быть использованы в комплексной подготовке квалифицированных спортсменов

ISBN – 978-5-00063-052-5

УДК 378:796.011

ББК 74.48

*Утверждено учебно-методической комиссией
ФГБОУ ВО МГАФК в качестве учебного пособия*

© В.С. Левин, А.Н. Таланцев,
А.С. Павлов, Д.В. Александров 2021
© ФГБОУ ВО «Московская государственная
академия физической культуры», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. СИСТЕМНЫЕ ЗАКОНЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ И АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА – ОСНОВА СОВРЕМЕННОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТА	6
2. ЗАКОНЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕНСАТОРНЫХ И СУПЕРКОМПЕНСАТОРНЫХ СОСТОЯНИЙ У СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК.....	21
3. ЗАКОН ПЕРЕНОСА ТРЕНИРОВАННОСТИ.....	26
4. АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОСНОВАХ И ПРИНЦИПАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	34
5. АНАЛИЗ КЛАССИЧЕСКОГО ПЕРИОДИЗАЦИОННОГО МЕТОДА ПОСТРОЕНИЯ МАКРОЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	45
6. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	52
7. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	63
8. МЕТОДЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ.....	78
9. НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	100
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	104