

ОЛИМПИЙСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Ю.В. Верхошанский

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**



Издательство «СПОРТ»
Москва 2019

ББК 75.1
В36

Верхошанский Ю. В.

В36 Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

ISBN 978-5-907225-03-9

В книге впервые на основе современных научных данных рассматриваются теоретические проблемы и формулируются методические принципы программирования и организации тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации. Раскрываются закономерности морфофункциональной специализации организма спортсмена в ходе многолетней тренировки, принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в зависимости от содержания, объема и организации тренировочных нагрузок.

Для специалистов в области спорта.

ББК 75.1

ISBN 978-5-907225-03-9

© Издательство «Физкультура и Спорт», 1985
© Оформление. Издательство «Спорт», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Введение	6
ГЛАВА 1. Теоретико-методические подходы к программированию и организации тренировочного процесса	11
1.1. Особенности современного этапа развития спорта	11
1.2. Тренировочный процесс как объект управления	16
1.3. Научные предпосылки к решению проблемы программирования и организации тренировочного процесса	21
1.4. Классификация видов спорта	24
ГЛАВА 2. Специфические закономерности процесса становления спортивного мастерства	28
2.1. Общие закономерности адаптации организма спортсмена к напряженной мышечной работе	28
2.2. Общие закономерности морфофункциональной специализации организма в процессе становления спортивного мастерства	45
2.3. Структура специальной физической подготовленности спортсмена	52
2.4. Закономерности становления спортивно-технического мастерства	74
ГЛАВА 3. Принципиальная связь между состоянием спортсмена и тренировочной нагрузкой	89
3.1. Характеристика тренировочной нагрузки и ее эффекта	90
3.2. Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект нагрузки	95
3.3. Долговременный отставленный тренировочный эффект нагрузок	113
3.4. Общие тенденции в динамике состояния спортсмена в годичном цикле в зависимости от организации тренировочной нагрузки	124
ГЛАВА 4. Принципы программирования и организации тренировочного процесса	130
4.1. Формы построения тренировки	130
4.2. Принципиальные установки к программированию тренировочного процесса	155
4.3. Принципиальные модели системы построения тренировки в годичном цикле	157
4.4. Схема логической последовательности принятия решений при программировании тренировки в годичном цикле	174
4.5. Управление ходом тренировочного процесса	176
Заключение	181