

УДК 612

Г 93

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор Бальсевич В. К.

доктор педагогических наук, профессор Шустин Б. Н.

Губа В. П.

Г 93 Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков.
– М.: Физическая культура, 2008. – 146с.

ISBN 9785974601033

Цель монографии – вооружить специалистов в области физической культуры и спорта разнообразными знаниями о резервных возможностях человека. Рассмотрены современные педагогические, биомеханические морфологические и другие методы исследования резервных возможностей человека как занимающегося, так и не занимающегося спортом.

В монографии представлены многолетние исследования авторов и целого ряда специалистов по проблемам анализа резервных возможностей человека в различных сферах деятельности.

Приведены необходимые возрастные условия реализации морфобиомеханического и функционального потенциала человека в раннем возрасте. Предназначено для широкого круга: студентов, аспирантов, преподавателей, тренеров, в свою очередь, обычный читатель найдет в нем немало интересной и полезной информации.

УДК 612

ISBN 9785974601033

© Губа В. П., Чесноков Н. Н., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
Глава I	
ОСНОВНЫЕ ЗНАНИЯ О СПОСОБАХ ДОСТИЖЕНИЯ	
ВЫСОКОГО СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА.....	8
ГЛАВА II	
СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ – ОДНА ИЗ ОСНОВ	
В РАСКРЫТИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РЕЗЕРВА	22
Глава III	
ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	
И МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ ЧЕЛОВЕКА	
НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЕГО РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	28
Глава IV	
БИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	40
Глава V	
УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО	
ЗАПАСА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА	51
Глава VI	
ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОБИОМЕХАНИЧЕСКОГО	
РЕЗЕРВА ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	62
Глава VII	
СОВРЕМЕННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ	
ВОЗМОЖНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ	
И АЦИКЛИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ.....	66
Глава VIII	
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОРФОБИОМЕХАНИЧЕСКОГО	
РЕЗЕРВА – ОСНОВА БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	87
Глава IX	
НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	
СПОРТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ.....	120
Глава X	
МЕТОДОЛОГИЯ КОНЦЕПЦИИ И. П. РАТОВА «ИСКУССТВЕННАЯ	
УПРАВЛЯЕМАЯ СРЕДА», ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ	
РЕАЛИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
И РЕАЛИЗАЦИИ РЕЗЕРВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА	127
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	145
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	146