

45.15
B36

основы тренировки



Ю. В. Верхошанский

**ОСНОВЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ**



основы тренировки

Ю. В. Верхошанский

**ОСНОВЫ
СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ**

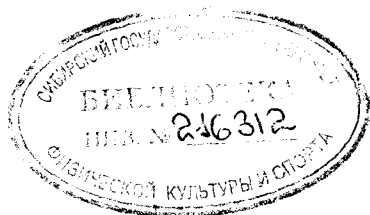


Москва
2021

УДК 796/799
ББК 75.1
В 36

Рецензенты:

доктор пед. наук **С. М. ВАЙЦЕХОВСКИЙ**,
доктор биол. наук, профессор **А. А. ВИРУ**



Верхошанский Ю. В.

В 36 Основы специальной физической подготовки спортсменов. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2021. — 332 с. : ил.

ISBN 978-5-00129-094-0

В книге рассматриваются научно-методические основы, принципы и методы специальной физической подготовки (СФИ) в общей системе тренировки. В отличие от традиционных представлений автор ориентирует задачи СФИ не на развитие отдельных физических качеств, а на интенсификацию работы организма в целом — в режиме, присущем конкретной спортивной деятельности (виду спорта).

Для тренеров, научных работников в области спорта, преподавателей и спортсменов.

УДК 796/799
ББК 75.1

ISBN 978-5-00129-094-0

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА I. Организация спортивного двигательного действия	5
I.1. Психомоторная структура сложного двигательного действия	—
I.2. Организация моторного содержания спортивного действия	11
I.3. Общая характеристика функционирования организма в условиях спортивной деятельности	23
I.4. Энергообеспечение двигательной деятельности	31
ГЛАВА II. Специальная работоспособность спортсмена	43
II.1. Общие особенности морфофункциональной специализации организма в условиях спортивной деятельности	—
II.2. Быстрота двигательных действий	53
II.3. Скорость спортивных движений	63
II.4. Позная активность	90
ГЛАВА III. Двигательные способности спортсмена	98
III.1. Двигательные способности человека	99
III.2. Основные формы двигательных способностей спортсмена	106
III.3. Координационные способности спортсмена	111
III.4. Силовые способности спортсмена	123
III.5. Двигательная выносливость спортсмена	140
ГЛАВА IV. Общие основы методики СФП спортсменов	172
IV.1. Средства и методы СФП	173
IV.2. Способы интенсификации режима работы организма спортсмена СФП	181
IV.3. Выполнение соревновательного упражнения с высокой скоростью	197
ГЛАВА V. Практическая методика СФП	214
V.1. Методика СФП для совершенствования координации и позной активности	—
V.2. Методика СФП для развития быстроты движений	223
V.3. Методика СФП для совершенствования скорости ациклических спортивных упражнений	228
V.3.1. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы	—
V.3.2. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие взрывной силы и реактивной способности	235
V.3.3. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие скоростной силы	243
V.4. Методика СФП для совершенствования скорости в циклических видах спорта	247
V.4.1. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие максимального силового компонента движений	249
V.4.2. Методы СФП с преимущественной направлен-	

ностью на развитие взрывного и скоростного компонентов движения	252
V.4.3. Методы СФП с преимущественной направленностью на развитие локальной мышечной выносливости	257
V.5. Методика СФП для совершенствования скорости в видах спорта с переменным режимом работы	267
ГЛАВА VI. Программирование СФП.....	272
VI.1. Понятие «программирование тренировочного про- цесса».....	273
VI.2. Функция и место СФП в системе тренировки	282
VI.3. Формы организации СФП.....	296
VI.4. Техника программирования СФП.....	311
VI.5. Принципиальные модели системы СФП.....	316
Заключение.....	325
Литература.....	327