

75.1
n12

С.Е.ПАВЛОВ А.С.ПАВЛОВ Т.Н.ПАВЛОВА



**СОВРЕМЕННЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ**

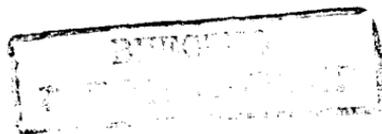
WWW.LESPORT.RU

LSM

С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова



Москва

ОНТО 
ПРИНТ 
СДЕЛАНО - СКАЗАНО

2019

УДК 796.012:612

ББК 75.579.5

П12

Рецензенты:

Академик РАО, профессор, доктор педагогических наук
Неверкович Сергей Дмитриевич

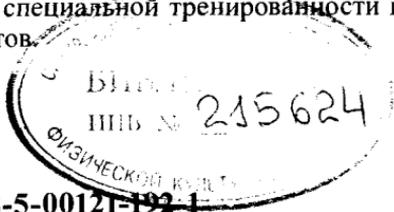
Профессор, доктор педагогических наук
Попов Олег Игоревич

Павлов С. Е., Павлов А. С., Павлова Т. Н.

П12 Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации / С. Е. Павлов, А. С. Павлов, Т. Н. Павлова. – М. : Издательство «ОнтоПринт», 2019. – 294 с.

ISBN 978-5-00121-192-1

Книга адресована профессионалам, занимающимся подготовкой спортсменов высокой квалификации. Авторами заявлено, что подготовка спортсменов изначально – физиологический процесс и что результаты любой деятельности человека определяются системными законами функционирования его организма. Как следствие: эффективность многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов зависит от эффективности используемых в ней методов. Утверждается, что подготовка квалифицированных спортсменов должна носить комплексный характер, а главенствующая роль в этом комплексе принадлежит его спортивно-педагогической составляющей. Представлены отдельные современные методы построения периодов подготовки квалифицированных спортсменов. Описаны средства и методы, которые могут быть использованы в комплексе мероприятий по повышению специальной тренированности и спортивной результативности атлетов.



УДК 796.012:612
Н. Ф. ББК 75.579.5

ISBN 978-5-00121-192-1

© Павлов С. Е., Павлов А. С.,
Павлова Т. Н., 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ.....	11
1.1. Организм атлета – целостная физиологическая единица	11
1.2. «Стресс»: заблуждения и реалии	23
1.3. Неспецифические адаптационные реакции организма	32
1.4. Основы системной физиологии.....	41
1.5. Системные законы адаптации	53
1.6. Закон «перекрестной адаптации» и «переноса тренированности»	74
1.7. Закон суперкомпенсации.....	84
II. ТРАДИЦИОННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ	89
2.1. Основы традиционных представлений о принципах физического воспитания.....	89
2.2. Классические и альтернативные концепции спортивной педагогики	101
2.3. Современные направления развития теории спорта.....	119
III. НЕКОТОРЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПОСТРОЕНИЯ ПЕРИОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	129
IV. ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ СЛУЖБЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	140
V. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ	151
5.1. Общие принципы построения системы комплексного контроля за уровнем функциональной готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной работе и уровнем их тренированности.....	151
5.2. Некоторые современные методы оценки уровня функциональной готовности спортсменов к тренировочной и соревновательной работе.....	157
VI. ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ИХ ТРЕНИРОВАННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ.....	178
6.1. Усталость, утомление, переутомление, перенапряжение, перетренированность	178

6.2. Современные принципы проведения мероприятий по восстановлению спортивной работоспособности и повышению уровня тренированности спортсменов.....	190
VII. НЕКОТОРЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ	216
7.1. Питьевой режим спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований	216
7.2. Стретчинг в подготовке спортсменов	220
7.3. Метод электромиостимуляции	223
7.4. Повышение аэробной производительности и уровня специальной тренированности спортсменов	228
7.5. Лазерная стимуляция в подготовке квалифицированных спортсменов	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	282
ЛИТЕРАТУРА	289