

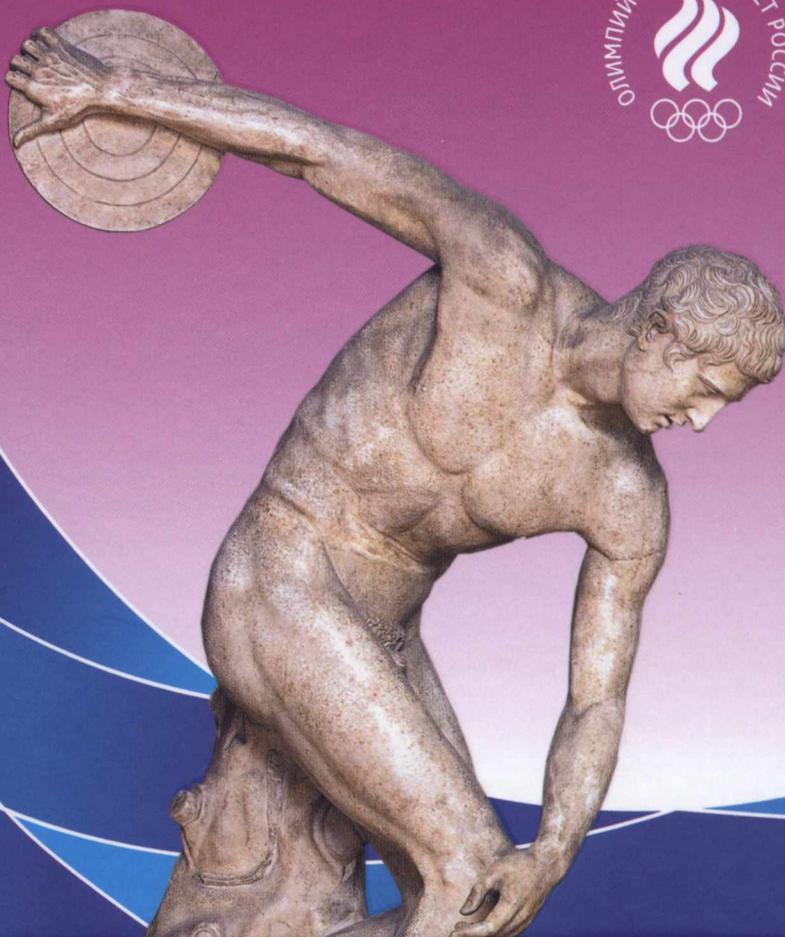
45.1

B.36

ОЛИМПИСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Ю.В. Верхошанский

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**



**ОЛИМПИЙСКОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

Ю.В. Верхошанский

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

**ВНЕШНЕ
В КОМПЬЮТЕР**



Издательство «СПОРТ»
Москва 2019

Верхошанский Ю. В.

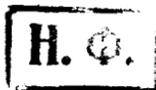
В36 Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.

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



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 |