

ОГЛАВЛЕНИЕ	
1 ТЕСТИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА	3
1.1. Структура функциональной подготовленности спортсмена	3
1.2. Исследование отдельных компонентов функциональной подготовленности спортсменов	7
1.3. Комплексное тестирование функциональной подготовленности спортсмена	15
2. ДИНАМИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	28
2.1. Динамика функциональной подготовленности футболистов	28
2.2. Динамика функциональной подготовленности хоккеистов	34
2.3. Динамика функциональной подготовленности легкоатлетов-многоборцев	37
2.4. Динамика функциональной подготовленности саночников	44
3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК	46
3.1. Основные закономерности адаптации организма к спортивной деятельности	46
3.2. Морфофункциональные особенности организма спортсмена и их совершенствование	49
3.3. Физиологические основы годичного планирования тренировочного процесса	54
ЛИТЕРАТУРА	63

Физиологические основы



Фомин В. С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Учебное пособие. М., 1984.

Анализируя обширный арсенал психофизиологических методов физиологии спорта, дается характеристика структуры функциональной подготовленности спортсмена и метода системного подхода к ее оценке. Приводится динамика подготовленности спортсменов. Обосновывается ряд физиологических положений, необходимых для планирования и коррекции тренировочного процесса

Пособие предназначено для студентов институтов физической культуры, слушателей ФПК, тренеров и физиологов спорта. Илл— 9 рис Лит.— 16 ист.

РЕЦЕНЗЕНТЫ доктор медицинских наук, профессор **ПЕТРУХИН В. Г.**
кандидат медицинских наук **ВАСИЛЕНКО А. М.**

Фомин В. С. Физиологические основы управления подготовкой высококвалифицированных спортсменов. Учебное пособие. М., 1984.

Анализируя обширный арсенал психофизиологических методов физиологии спорта, дается характеристика структуры функциональной подготовленности спортсмена и метода системного подхода к ее оценке. Приводится динамика подготовленности спортсменов. Обосновывается ряд физиологических положений, необходимых для планирования и коррекции тренировочного процесса

Пособие предназначено для студентов институтов физической культуры, слушателей ФПК, тренеров и физиологов спорта. Илл— 9 рис Лит.— 16 ист.

**Московский областной государственный институт физической культуры,
1984**