

Л.Д. ГУРМАН

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА

ТРЕНУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ

СПОРТСМЕНІВ

КУРС ЛЕКЦІЙ



КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Л.Д. Гурман

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Курс лекцій

Кам'янець-Подільський
2007

УДК 796.015.4(075.8)

ББК 75.1я73

Г 95

Рецензенти:

Солопчук М.С., канд. пед. наук, професор кафедри ТiМФВ
Кам'янець-Подільського державного університету;

Шишкін О.П., доцент кафедри спорту та спортивних ігор,
заслужений тренер України.

Гурман Л.Д.

Г 95

Теорія і методика тренування кваліфікованих спортсменів:
Курс лекцій. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський
державний університет, редакційно-видавничий відділ,
2007. — 184 с.

У навчальному посібнику, написаному у відповідності до вимог існуючої програми з ТiМТКС для магістрантів факультету фізичної культури денної і заочної форм навчання дається характеристика основних сучасних напрямів удосконалення спортивного тренування кваліфікованих спортсменів, вказується структура та взаємозв'язок факторів, які визначають рівень спортивних досягнень, розглядаються питання моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.

Розраховано на студентів та магістрантів факультету фізичної культури, тренерів шкіл вищої спортивної майстерності.

УДК 796.015.4(075.8)

ББК 75.1я73

*Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського
державного університету, протокол № 10 від 30 листопада 2006 р.*

© Гурман Л.Д., 2007

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ГУРМАН Леонід Дмитрович

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського державного університету*

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ТРЕНУВАННЯ
КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Курс лекцій

Підписано до друку 25.01.2007 р. Гарнітура «Петербург».
Формат 60 x 84/16. Обл. вид. арк. 11,83. Умовн. вид. арк. 10,73.
Зам. № 232. Наклад 100.

Редакційно-видавничий відділ
Кам'янець-Подільського державного університету
Вул. Івана Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 117 від 11.07.2000 р.