

А.М. Трофимов

ОТ ТЕОРИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К МЕТОДАМ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



ФЛИНТА

А. М. Трофимов

**ОТ ТЕОРИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
К МЕТОДАМ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Монография

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2019

УДК 796.01

ББК 75.15

Т 76

Рецензенты:

А.П. Перов, кандидат педагогических наук, профессор
(Липецкий государственный технический университет);

А.А. Шахов, кандидат педагогических наук, доцент
(Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина)

Трофимов А.М.

Т 76

От теории двигательной деятельности к методам спортивной тренировки [Электронный ресурс] : монография / А.М. Трофимов. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2019. — 131 с.

ISBN 978-5-9765-4134-4

В монографии представлена разработанная автором теория двигательной деятельности, раскрывающая психофизиологические механизмы организации и управления движениями, механизмы формирования двигательных навыков. С опорой на эти знания даётся информация о факторах, обуславливающих проявление физических способностей. В работе формулируются принципы развития физических способностей, обосновываются методы спортивной тренировки. В основе теории двигательной деятельности лежит теория психического образа и ассоциаций в связи, с чем в работе представлены, её основные положения важные для понимания механизмов организации движений.

Издание адресовано специалистам, преподавателям, научным работникам, аспирантам, студентам-спортсменам.

УДК 796.01

ББК 75.15

ISBN 978-5-9765-4134-4

© Трофимов А.М., 2019

© Издательство «ФЛИНТА», 2019