

УДК 796.0+613.71
ББК 75.0+75.1
Н62

Рецензенты: **Чесноков Н. Н.**, профессор, доктор педагогических наук;

Черкашин В. П., профессор, доктор педагогических наук

Никитушкин В. Г.

Н62 Актуальные проблемы спортивной подготовки. Юноши, взрослые, ветераны : Монография. — М. : ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. — 315 с.

ISBN 978-5-00129-332-3

Монография представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам многолетней подготовки юных и высококвалифицированных спортсменов, а также ветеранов спорта, занимающихся оздоровительной физической культурой. Книга состоит из 9 глав. В ней раскрываются содержание, программно-нормативные основы детско-юношеского спорта, методы отбора юных и взрослых спортсменов, общие закономерности процесса специализированных занятий, вопросы соревновательной подготовки и построения тренировок детей, подростков, взрослых МС и МСМК в годичном цикле и многолетней подготовке.

Книга адресована тренерам, преподавателям физического воспитания, студентам физкультурных вузов, спортсменам и всем, кто занимается физической культурой и спортом.

УДК 796.0+613.71
ББК 75.0+75.1

ISBN 978-5-00129-332-3

© Никитушкин В. Г., 2023

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ПРОГРАММНО-НОРМАТИВНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТА.....	6
1.1. Становление и развитие детского спорта (дошкольный возраст).....	8
1.2. Становление и развитие детского спорта (младший школьный возраст)	13
1.3. Организационные основы детско-юношеского спорта	19
1.4. Программно-нормативные основы детско-юношеского спорта	26
ГЛАВА 2. СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ОТБОР.....	38
2.1. Спортивная ориентация детей в виды спорта.....	38
2.2. Этапы спортивного отбора	47
ГЛАВА 3. СОРЕВНОВАНИЯ — ОСНОВА СУЩЕСТВОВАНИЯ СПОРТА.....	65
3.1. Соревновательная подготовка юных спортсменов	67
3.2. Соревновательная подготовка ближнего спортивного резерва.....	77
3.3. Соревновательная подготовка высококвалифицированных спортсменов.....	86
3.4. Модельные характеристики в спорте высших достижений	93
ГЛАВА 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	108
4.1. Средства и методы спортивной тренировки	110
4.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	122
4.2.1. Спортивно-оздоровительный этап	126
4.2.2. Группы начальной подготовки (возраст 9—11 лет).....	128
4.2.3. Тренировочный этап	130
4.2.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	134
4.2.5. Тренировочные и соревновательные нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства	137
4.3. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.....	141

ГЛАВА 5. ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ	148
5.1. Основы построения тренировки юных спортсменов	152
5.2. Построение тренировки высококвалифицированных спортсменов	162
ГЛАВА 6. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	172
6.1. Планирование многолетней подготовки юных спортсменов	172
6.2. Планирование многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов	183
ГЛАВА 7. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ	197
7.1. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов	197
7.2. Этапный, текущий и оперативный контроль в подготовке спортсменов	205
7.3. Научно-методическое обеспечение	216
7.4. Медико-биологическое и медицинское обеспечение	227
7.5. Антидопинговое обеспечение	231
ГЛАВА 8. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ	235
8.1. Современные проблемы социальной адаптации	235
8.2. Формирование здоровья ветеранов спорта	253
8.3. Проблемы двигательной деятельности ветеранов спорта	259
8.4. Построение занятий оздоровительной направленности на основе вида спорта «баскетбол»	266
8.5. Воздействие нагрузок силового характера на организм мужчин — ветеранов спорта в процессе занятий атлетической гимнастикой	272
ГЛАВА 9. УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ БЫВШИХ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ	281
9.1. Педагогический контроль	285
9.2. Самоконтроль	290
9.3. Врачебный контроль ветеранов спорта	299
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	310