

**В.Д. ФИСКАЛОВ**

# **СПОРТ И СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

**УЧЕБНИК**

*Рекомендовано  
ФГУ «Федеральный институт развития образования»  
в качестве учебника для использования  
в учебном процессе образовательных  
учреждений, реализующих программы  
высшего профессионального образования*



*Москва  
2010*

УДК 796.072  
ББК 75.15Я73  
Ф63

#### Рецензенты:

**Костюченко В.Ф.** – заслуженный работник высшей школы РФ,  
доктор педагогических наук, профессор;  
**Яхонтов Е.Р.** – доктор педагогических наук, профессор;  
**Лейбович А.Н.** – доктор педагогических наук, профессор.

**Фискалов В. Д.**

Ф63 Спорт и система подготовки спортсменов: учебник /  
В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с. : ил.  
ISBN 978-5-9718-2462-8

Учебник разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 034300 «Физическая культура» и предназначен для подготовки магистров по профессиональной образовательной программе «Спорт и система подготовки спортсменов» (по циклу профессиональных дисциплин).

Может быть использован в процессе подготовки аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и других специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 796.072  
ББК 75.15Я73

Редактор А.А. Алексеев. Корректор И.Т. Самсонова.  
Художник Д.В. Шишко. Художественный редактор Л.В. Дружинина.  
Компьютерная графика Н.П. Москалевой. Компьютерная верстка О.А. Котелкиной

Подписано в печать 04.08.2010 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 24,5. Уч.-изд. л. 23,0.  
Тираж 1000 экз. Изд. № 1502. Заказ №

ОАО «Издательство «Советский спорт»», 105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.  
Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.  
Сайт: www.sovsportizdat.ru Е-mail: sovspport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии в ООО «Универсум».  
214014, г. Смоленск, ул. Герцена, 2.  
Тел./факс (4812) 64-70-49.  
Е-mail: www.uni@shu.ru

© Фискалов В. Д., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2010  
ISBN 978-5-9718-2462-8

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Спорт в настоящее время представляет собой сложное многофункциональное и многообразное явление социальной жизни общества, занимающее важное место в его физической и духовной культуре. Успех многолетней спортивной карьеры занимающихся, их достижения в соревновательной деятельности, без которой спорт существовать не может, в значительной степени зависят от того, насколько правильно их наставники оценивают общее состояние спорта, тенденции его дальнейшего развития, используют рациональную систему отбора спортсменов, учитывают закономерности построения тренировочной и соревновательной деятельности, могут использовать дополнительные факторы, способствующие росту спортивных результатов.

В представленном учебном материале предпринята попытка обобщить концептуальные подходы известных теоретиков, определивших лицо отечественной научно-методической школы подготовки спортсменов: Ю.В. Верхошанского, М.А. Годика, В.М. Дьячкова, В.М. Зацюрского, В.А. Запорожанова, В.В. Кузнецова, Ю.Ф. Курамшина, Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, Н.Г. Озолина, В.Н. Платонова, И.П. Ратова, Ф.П. Суслова, В.П. Филина и других, с целью их систематизации и адаптации применительно к чтению теоретического курса дисциплин профессионального цикла основной образовательной программы подготовки магистров «Спорт и система подготовки спортсменов», обучающихся по направлению 034300 «Физическая культура».

Предлагаемое содержание теоретического курса разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по физической культуре и спорту второго поколения.

**Цель курса:** сформировать у студентов-магистрантов понимание главных концептуальных положений, составляющих принципиальное содержание современных теоретических основ спортивной подготовки, увязав их в единую систему.

#### Задачи курса:

- закрепить и углубить знания, ранее полученные по дисциплинам специализации;

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	3
<b>ЧАСТЬ I. Современные тенденции развития спорта</b> .....	5
<b>Глава 1. Сущность, функции и основные направления развития современного спорта</b> .....	7
1.1. Общая характеристика физической культуры и спорта .....	7
1.2. Классификация видов спорта .....	9
1.3. Определение статуса спортсмена, его права и обязанности .....	11
1.4. Основные направления развития спортивного движения .....	13
1.5. Социальные функции спорта .....	18
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	22
<b>Глава 2. Общая характеристика системы спортивной подготовки</b> .....	23
2.1. Определение системы спортивной подготовки .....	23
2.2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки .....	24
2.3. Система тренировки .....	26
2.4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности .....	28
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	34
<b>Глава 3. Система спортивных соревнований и характеристика соревновательной деятельности</b> .....	35
3.1. Определение соревновательной деятельности и ее структура .....	35
3.2. Классификационные подходы и систематизация соревновательной деятельности .....	38
3.3. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализированная система состязаний .....	43
3.4. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсменов .....	45
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	50
<b>Глава 4. Спортивные достижения и тенденция их развития</b> .....	51
4.1. Определения спортивных достижений и спортивных результатов. Их значимость и критерии оценки .....	51
4.2. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений .....	55
4.3. Тенденции развития спортивных достижений .....	58
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	60
<b>Глава 5. Тенденции развития спорта высших достижений и направления совершенствования системы спортивной подготовки</b> ...	61
5.1. Особенности современного развития спорта высших достижений .....	61

5.2. Основные направления совершенствования подготовки спортсменов на современном этапе .....	62
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	68
<b>Глава 6. Современные проблемы спорта высших достижений</b> .....	68
6.1. Проблемы международного спортивного движения .....	68
6.2. Проблемы идеологии и политики в спорте .....	69
6.3. Проблемы коммерциализации и профессионализации спорта ....	71
6.4. Проблемы организации «справедливой игры» (фэйр плей).....	87
6.5. Проблемы обеспечения безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении спортивных мероприятий .....	92
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	96
<b>ЧАСТЬ II. Система спортивной подготовки</b> .....	99
<b>Глава 7. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</b> .....	101
7.1. Средства спортивной тренировки .....	101
7.2. Методы спортивной тренировки .....	105
7.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	109
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	115
<b>Глава 8. Основы построения многолетней спортивной тренировки</b> .....	115
8.1. Факторы, определяющие структуру многолетнего тренировочного процесса .....	115
8.2. Этапы многолетнего тренировочного процесса .....	119
8.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования .....	123
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	124
<b>Глава 9. Специфические принципы построения многолетнего тренировочного процесса</b> .....	125
9.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки .....	125
9.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса .....	128
9.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций ...	129
9.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки .....	136
9.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса .....	138
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	143
<b>Глава 10. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и система отбора в многолетней подготовке спортсменов</b> .....	144
10.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности .....	144

10.2. Организационные аспекты отбора .....	147
10.3. Методические аспекты отбора .....	151
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	162
<b>Глава 11. Методика развития физических способностей</b> .....	163
11.1. Понятие о физических способностях .....	163
11.2. Основные закономерности формирования физических способностей .....	164
11.3. Методика воспитания скоростных способностей .....	167
11.4. Методика воспитания силы .....	174
11.5. Методика воспитания выносливости .....	183
11.6. Методика воспитания гибкости .....	190
11.7. Методика воспитания координационных способностей .....	193
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	199
<b>Глава 12. Техническая подготовка спортсменов</b> .....	200
12.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки .....	200
12.2. Основы методики технической подготовки .....	206
12.3. Основные стадии и этапы совершенствования технической подготовленности .....	207
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	211
<b>Глава 13. Тактическая подготовка спортсменов</b> .....	212
13.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта .....	212
13.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности .....	216
13.3. Средства и методы овладения тактическими действиями .....	217
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	220
<b>Глава 14. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</b> .....	221
14.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки .....	221
14.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву) .....	223
14.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки .....	225
14.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским .....	228
14.5. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком ....	235
14.6. Технология построения больших тренировочных циклов .....	237
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	240

<b>Глава 15. Основные технологические подходы к построению средних циклов подготовки (мезоциклов)</b> .....	241
15.1. Определение мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру .....	241
15.2. Типы мезоциклов и особенности их построения .....	242
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	248
<b>Глава 16. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</b> .....	248
16.1. Определение и классификация микроциклов тренировки .....	248
16.2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки .....	250
16.3. Соответствие величины нагрузки задачам занятия .....	252
16.4. Последствие нагрузок, различных по величине и направленности .....	254
16.5. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле .....	260
16.6. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия .....	263
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	264
<b>Глава 17. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b> .....	265
17.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом .....	265
17.2. Постановка цели и прогнозирование .....	268
17.3. Моделирование в системе управления .....	270
17.4. Планирование и программирование компонентов спортивной подготовки .....	274
17.5. Система контроля .....	275
17.6. Корректировка и принятие решений .....	279
17.7. Основные компоненты и простейшая схема управления тренировочным процессом .....	280
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	281
<b>Глава 18. Использование естественных и «искусственно управляемых» условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b> .....	282
18.1. Факторы, предопределяющие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов .....	282
18.2. Эффективность использования естественных внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов .....	284
18.3. Основные направления использования средств «искусственно управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов .....	291
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	299

<b>ЧАСТЬ III. Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России</b>	301
<b>Глава 19. Структура управления физкультурно-спортивным движением в России на современном этапе</b>	302
19.1. Современные подходы к организации системы управления физкультурно-спортивным движением в России	302
19.2. Структура и функции государственных и общественных организаций в управлении физической культурой и спортом в России	308
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	319
<b>Глава 20. Современная система спортивных школ и подготовка спортивных резервов в России</b>	320
20.1. Определение и классификация спортивных резервов в Российской Федерации на современном этапе	320
20.2. Организационная структура подготовки спортивных резервов	323
20.3. Организация учебно-тренировочного процесса в спортивных школах	332
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	335
<b>Глава 21. Критерии оценки работы тренеров спортивных школ</b>	336
21.1. Проблемы ранней специализированной тренировки	336
21.2. Новые подходы к оценке эффективности работы детского тренера	337
21.3. Аттестация тренерских кадров и система оплаты труда и материального стимулирования	339
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	359
<b>Глава 22. Система подготовка кадров в области физической культуры и спорта в России</b>	360
22.1. Формирование отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров	360
22.2. Вхождение отечественной системы подготовки физкультурно-спортивных кадров в общеевропейское пространство	365
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	369
<b>Глава 23. Структура профессиональной подготовленности тренера</b>	370
23.1. Определение сущности профессии «тренер»	370
23.2. Основные уровни структуры профессиональной подготовленности тренера	372
23.3. Основные компоненты структуры профессиональной подготовленности тренера	373
23.4. Педагогические способности тренера	377
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i>	382
<b>Литература</b>	384