

СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Второе издание, с изменениями

*Под редакцией доктора педагогических наук,
профессора Б.Н. Шустина*



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796/799

ББК 75.1

С 56

Под общей редакцией доктора педагогических наук,
профессора **Б.Н. Шустина**

Подготовка к изданию – **М.В. Арансон**, кандидат биологических наук, ведущий научный
сотрудник Федерального научного центра физической культуры и спорта
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)

Современная система спортивной подготовки: монография. – 2-е изд.,
С56 с испр. и измен. / Под общ. ред. Б.Н. Шустина. – М.: Спорт, 2021. – 440 с.

ISBN 978-5-907225-36-7

В монографии, изданной впервые четверть века назад, подведены итоги развития отечественной системы спорта на рубеже XXI века. Описаны основные компоненты системы спортивной подготовки, раскрыты научные основания тренировочно-соревновательного процесса. Большинство представленных материалов не потеряло своей актуальности до настоящего времени. В создании монографии принимали участие ведущие ученые, практики, преподаватели спортивных вузов и НИИ, внесшие выдающийся вклад в разработку современной системы спортивной подготовки.

Для тренеров, научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов и колледжей физической культуры и спорта.

УДК 796/799

ББК 75.1

Редактор А.А. Алексеев
Художник А.Ю. Литвиненко
Компьютерная верстка С.И. Терехов

Подписано в печать 24.12.2020 г. Формат 70×100/16
Бумага офсетная. Усл.-печ. л. 27,5. Тираж 500 экз.
Изд. № 314. Зак. №

ООО Издательство «Спорт»
117312, Москва, ул. Ферсмана, д. 5А
www.olimppress.ru; E-mail: olimppress@mail.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский Печатный Двор»
143300, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru; e-mail: sales@chpd.ru
Тел.: 8 (499) 270-73-59

ISBN 978-5-907225-36-7

© Издательство СААМ, 1995

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ | 3 |
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| Часть 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 8 |
| 1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования | 8 |
| 1.2. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки | 14 |
| 1.3. Становление и развитие научно-методических основ советской системы спортивной подготовки | 25 |
| Часть 2. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .. | 38 |
| 2.1. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки | 38 |
| 2.2. Модельные характеристики соревновательной деятельности | 49 |
| 2.3. Соревновательная подготовка и календарь соревнований | 76 |
| Часть 3. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ | 85 |
| 3.1. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсменов | 85 |
| 3.2. Нагрузка в спортивной тренировке | 99 |
| 3.3. Совершенствование технического мастерства | 117 |
| 3.4. Совершенствование тактического мастерства | 135 |
| 3.5. Совершенствование физической подготовленности спортсменов | 148 |
| 3.6. Психическая подготовка спортсмена | 214 |
| 3.7. Основы управления в спортивной тренировке | 235 |
| 3.8. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки | 249 |
| 3.9. Контроль в спортивной тренировке | 261 |
| Часть 4. ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 295 |
| 4.1. Организационно-управленческие факторы подготовки спортсменов | 295 |
| 4.2. Система восстановления и повышения работоспособности | 302 |
| 4.3. Экологические условия и система спортивной подготовки | 329 |
| Часть 5. ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 350 |
| 5.1. Спортивная подготовка как многолетний процесс | 350 |
| 5.2. Структура многолетнего и годового циклов подготовки | 396 |
| 5.3. Структура мезо- и микроциклов подготовки | 415 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 437 |