

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, 2020. – 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 24.01.2020 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, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ .....                                                                   | 3   |
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                         | 5   |
| <b>Часть 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> ....                                | 8   |
| 1.1. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы<br>ее функционирования .....         | 8   |
| 1.2. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки .....                                     | 14  |
| 1.3. Становление и развитие научно-методических основ советской<br>системы спортивной подготовки ..... | 25  |
| <b>Часть 2. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> ..                                | 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  |
| <b>Часть 3. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b> .....                                                    | 85  |
| 3.1. Основные стороны спортивной тренировки и структура<br>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 |
| <b>Часть 4. ФАКТОРЫ И УСЛОВИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ<br/>СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....              | 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 |
| <b>Часть 5. ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....                                        | 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 |