

Рецензенты:

- доктор педагогических наук, профессор В.П. Черкашин,
- доктор педагогических наук, профессор Г.Н. Германов

Чесноков Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М.: 2018. – 248 с.

ISBN 978-5-905395-49-9

Изложение материала в монографии «Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов» осуществлена в соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Монография состоит из восьми глав, основу которых составляют вопросы системного изложения научно-методических основ подготовки высококвалифицированных спортсменов. Книга адресована профессиональным тренерам, работающим с контингентом высококвалифицированных спортсменов, административным работникам, аспирантам, студентам, спортсменам

УДК 796.092

Ч-51

Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., Морозов А.П.

«Управление спортивной подготовкой  
высококвалифицированных спортсменов»

© Чесноков Н.Н., Никитушкин В.Г., А.П. Морозов, 2017

© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»,  
2017

## Содержание

От авторов .....	6
1. Система подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	8
1.1. Проблемы спорта высших достижений .....	8
1.2. Спорт высших достижений и Олимпийские игры .....	12
1.3. Особенности тренировки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ....	16
2. Тенденции и перспективы видов спорта на период до 2020 года .....	25
2.1. Игровые виды спорта .....	25
2.2. Легкая атлетика .....	35
2.3. Спортивные единоборства .....	44
2.4. Циклические виды спорта .....	48
2.5. Сложно-координационные виды спорта .....	57
3. Тренировочные и соревновательные нагрузки высококвалифицированных спортсменов .....	62
3.1. Средства и методы тренировки спортсменов .....	62
3.2. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	64
3.3. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в спорте высших достижений .....	72
3.4. Структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	74
3.5. Планирование подготовки в многолетних циклах .....	82

3.6. Планирование спортивной подготовки в годичном макроцикле .....	94
4. Модельные характеристики в спорте высших достижений .....	114
4.1. Методологические основы построения модельных характеристик .....	117
4.2. Особенности моделирования соревновательной деятельности в различных видах спорта .....	124
5. Организация и отбор в системе спортивной подготовки .....	154
5.1. Этапы спортивного отбора и его организация .....	170
5.2. Циклические виды спорта .....	182
5.3. Игровые виды спорта .....	184
5.4. Сложно-координационные виды спорта .....	189
5.5. Спортивные единоборства .....	191
5.6. Стрелковые виды спорта .....	193
5.7. Легкая атлетика .....	195
5.8. Многоборье .....	197
6. Комплексный контроль как основа управления подготовкой спортсменов, антидопинговое обеспечение .....	199
6.1. Научно-методическое обеспечение .....	199
6.2. Медико-биологическое и медицинское обеспечение .....	214
6.3. Антидопинговое обеспечение .....	219

7. Подготовка и участие в крупнейших спортивных состязаниях года (Олимпийских играх) .....	224
7.1. Временная адаптация спортсменов при перелетах через 7-10 часовых поясов .....	224
7.2. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года .....	234
8. Тренировочные условия при подготовке сборной команды Российской Федерации по виду спорта .....	240
Список литературы .....	246