

В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов

---

# СПОРТ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ: теория и методика

Учебное пособие



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2018

УДК 796/799  
ББК 75.1  
Н62

*Рецензенты:*

доктор педагогических наук, профессор  
**В.П. Черкашин**  
доктор педагогических наук, профессор  
**А.П. Стрижак**

**Никитушкин В.Г., Суслов Ф.П.**

Н62 Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320 с.

ISBN 978-5-9500178-0-3

Учебное пособие представляет собой системное изложение научно-методического и практического материала по актуальным проблемам спортивной подготовки квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, необходимого студентам физкультурных и педагогических вузов для освоения профессий тренера-преподавателя по виду спорта.

Учебное пособие адресовано студентам, аспирантам, тренерам, преподавателям физического воспитания.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.1**

ISBN 978-5-9500178-0-3

© В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов, 2018  
© Оформление. Издательство «Спорт»,  
2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТА .....	6
1.1. Основные понятия, относящиеся к спорту, и классификация видов спорта .....	6
1.2. Сущность и функции спорта. Основные направления спортивного движения в современном мире .....	12
1.2.1. Социальные функции спорта .....	14
1.2.2. Основные направления в развитии спортивного движения .....	19
1.2.3. Спорт высших достижений.....	20
1.3. Характеристика системы спортивной подготовки .....	23
1.4. Спортивные достижения и тенденции их развития .....	29
1.4.1. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.....	30
1.4.2. Тенденции развития спортивных достижений .....	35
1.4.3. Особенности определения спортивного результата .....	37
ГЛАВА II. ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВИДОВ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ .....	39
2.1. Игровые виды спорта.....	39
2.2. Легкая атлетика .....	50
2.3. Спортивные единоборства .....	58
2.4. Циклические виды спорта.....	62
2.5. Сложно-координационные виды спорта .....	70
ГЛАВА III. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	74
3.1. Соревнования – основа существования спорта.....	74
3.2. Содержание и особенности соревновательной деятельности .....	83
3.3. Моделирование соревновательной деятельности .....	88
3.4. Система спортивных соревнований .....	107

3.4.1. Структура общей и индивидуальной системы соревнований .....	108
3.4.2. Особенности индивидуальной системы соревнований в связи с профессионализацией спорта .....	117
<b>ГЛАВА IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....</b>	<b>122</b>
4.1. Средства спортивной тренировки .....	124
4.2. Методы спортивной тренировки .....	130
4.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	139
4.3.1. Классификации тренировочных и соревновательных нагрузок .....	147
4.3.2. Компоненты тренировочной нагрузки .....	152
4.4. Принципы (закономерности) спортивной тренировки.....	158
4.5. Физическая подготовка .....	173
4.5.1. Силовые способности спортсмена.....	173
4.5.2. Скоростные способности спортсменов .....	179
4.5.3. Выносливость спортсмена .....	186
4.5.4. Гибкость и координация движений .....	194
4.6. Техническая подготовка .....	200
4.6.1. Задачи и разделы технической подготовки спортсменов.....	203
4.6.2. Этапы технической подготовки .....	204
4.7. Тактическая подготовка.....	206
4.7.1. Средства и методы тактической подготовки спортсменов.....	208
4.7.2. Тактическая подготовка в различных видах спорта ....	210
4.7.3. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов .....	217
4.8. Психическая подготовка спортсмена .....	218
4.8.1. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности .....	224
4.8.2. Средства и методы психической подготовки .....	227
<b>ГЛАВА V. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ГОРНОГО, ЖАРКОГО, ХОЛОДНОГО КЛИМАТА И ИЗМЕНЕННОГО ЧАСОВОГО ПОЯСА.....</b>	<b>230</b>
5.1. Спортивная тренировка в горных условиях .....	231
5.2. Спортивная тренировка в условиях временной адаптации ..	241

5.3. Спортивная тренировка в условиях жаркого климата .....	247	
5.4. Спортивная тренировка в условиях холодного климата .....	252	
ГЛАВА VI. ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ....256		
6.1. Структура многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	256	
6.2. Построение тренировки в годичных циклах .....	261	
6.3. Построение тренировки в мезо- и микроциклах .....	276	
6.4. Этап непосредственной предсоревновательной подготовки к главным соревнованиям года .....	281	
ГЛАВА VII. УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ .....		287
7.1. Прогнозирование подготовки спортсменов.....	288	
7.2. Моделирование как процесс управления подготовкой спортсмена .....	293	
7.3. Программирование и планирование компонентов спортивной подготовки .....	298	
7.4. Комплексный контроль в системе управления спортивным совершенствованием.....	307	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	314	