

О.Н. РУССУ  
А.Г. ГОРШКОВ  
И.В. КУТЬИН

45.1  
P83

УЧЕБНОЕ  
ПОСОБИЕ

# ТЕОРИЯ СПОРТА ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Характеристика системы спортивной подготовки

Физическая, техническая, тактическая, психологическая  
подготовка спортсмена

Основы построения тренировочного процесса

Спортивная тренировка как многолетний процесс

КНОРУС

BOOK.ru  
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



О.Н. Руссу  
А.Г. Горшков  
И.В. Кутьин

# ТЕОРИЯ СПОРТА ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Под редакцией **О.Н. РУССУ**

Рекомендовано  
Экспертным советом УМО в системе ВО и СПО  
в качестве **учебного пособия** для направления бакалавриата  
«Спорт»

**BOOK.ru**

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2022

**УДК 796(075.8)**  
**ББК 75я73**  
**Р89**

**Рецензенты:**

**М.В. Жийяр**, заведующий кафедрой теории и методики гандбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), д-р пед. наук, проф.,

**А.В. Скотникова**, заведующая кафедрой адаптологии и спортивной подготовки Института естествознания и спортивных технологий ГАОУ ВО МГПУ, канд. пед. наук, доц.

**Руссу, Ольга Николаевна.**

**Р89** Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О.Н. Руссу, А.Г. Горшков, И.В. Кутын ; под ред. О.Н. Руссу. — Москва : КНОРУС, 2022. — 176 с. — (Бакалавриат).

**ISBN 978-5-406-08428-1**

Рассматривается функция спорта в системе социальных явлений, излагаются теоретико-методические основы спортивной подготовки, раскрыты вопросы общей и специальной физической тренировки спортсменов, а также задачи и содержание технической, тактической и психологической подготовки спортсмена. Раскрыты вопросы комплексного контроля в спортивной тренировке, рассмотрены средства восстановления и стимуляции работоспособности в системе подготовки спортсменов.

Соответствует ФГОС ВО последнего поколения.

*Для студентов бакалавриата, обучающихся по направлению «Спорт».*

**Ключевые слова:** теория спорта; методика спорта; спортивная тренировка.

**УДК 796(075.8)**  
**ББК 75я73**

Руссу Ольга Николаевна  
Горшков Анатолий Григорьевич  
Кутын Илья Викторович

**ТЕОРИЯ СПОРТА**  
**Основы системы подготовки спортсмена**

Изд. № 598414. Подписано в печать 03.06.2021. Формат 60×90/16.

Гарнитура «Newton». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 11,0. Уч.-изд. л. 8,5. Тираж 500 экз.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2.

Тел.: +7 (495) 741-46-28.

E-mail: welcome@knorus.ru www.knorus.ru

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии».

109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42, корп. 5.

Тел.: +7 (495) 221-89-80.

**ISBN 978-5-406-08428-1**

© Руссу О.Н., Горшков А.Г., Кутын И.В., 2022  
© ООО «Издательство «КноРус», 2022

# Оглавление

---

<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава 1. СПОРТ В СИСТЕМЕ СОЦИАЛЬНЫХ ЯВЛЕНИЙ</b> .....	7
1.1. Исходные понятия и термины в теории и методике спортивной тренировки .....	7
1.2. Спорт как общественное явление и его функции .....	11
1.3. Факторы и тенденции роста спортивных достижений .....	16
<b>Глава 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	18
2.1. Основные компоненты, определяющие систему подготовки спортсмена .....	18
2.2. Спортивная тренировка в системе спортивной подготовки .....	21
2.3. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность спортсменов .....	25
2.4. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки .....	33
2.5. Совершенствование системы подготовки спортсменов .....	36
<b>Глава 3. ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	39
3.1. Цель, задачи и основные стороны спортивной тренировки .....	39
3.2. Средства и методы спортивной тренировки .....	41
3.3. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке .....	45
3.4. Утомление, восстановление и адаптация в спортивной тренировке .....	48
3.5. Принципы спортивной тренировки .....	53
<b>Глава 4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА</b> .....	58
4.1. Общая и специальная физическая подготовка .....	58
4.2. Воспитание силовых способностей .....	59
4.3. Воспитание скоростных способностей .....	63
4.4. Воспитание координационных и некоторых связанных с ними способностей спортсмена .....	68
4.5. Воспитание выносливости .....	71
4.6. Воспитание гибкости .....	77
<b>Глава 5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА</b> .....	82
5.1. Задачи и содержание .....	82
5.2. Методика технической подготовки в процессе тренировки .....	83

<b>Глава 6. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА</b> .....	91
6.1. Содержание тактической подготовки .....	91
6.2. Пути тактической подготовки в процессе тренировки .....	95
<b>Глава 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА</b> .....	99
7.1. Основные направления в воспитании спортсмена как личности .....	99
7.2. Воспитание волевых качеств .....	101
7.3. Специальная психическая подготовка спортсмена .....	102
<b>Глава 8. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	104
8.1. Структура спортивной тренировки .....	104
8.2. Структура макроциклов тренировки .....	106
8.3. Структура мезоциклов тренировки .....	118
8.4. Структура микроциклов тренировки .....	121
<b>Глава 9. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС</b> .....	128
9.1. Этапы и стадии многолетней тренировки .....	128
<b>Глава 10. КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ</b> .....	135
10.1. Цель, предмет и виды контроля .....	135
10.2. Требования к показателям, используемым в контроле .....	138
10.3. Контроль основных сторон подготовленности спортсмена .....	141
<b>Глава 11. СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	150
11.1. Средства восстановления и стимуляции работоспособности спортсменов .....	150
11.2. Средства управления работоспособностью спортсменов .....	152
11.3. Планирование восстановительных и стимулирующих работоспособность средств .....	154
<b>Глава 12. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ</b> .....	156
12.1. Методы и виды прогнозирования .....	156
12.2. Моделирование в спорте .....	159
<b>Глава 13. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ В СПОРТЕ</b> .....	167
13.1. Цели, задачи и предмет планирования .....	167
13.2. Методы планирования .....	169
13.3. Учет в спорте .....	173
<b>Литература</b> .....	175