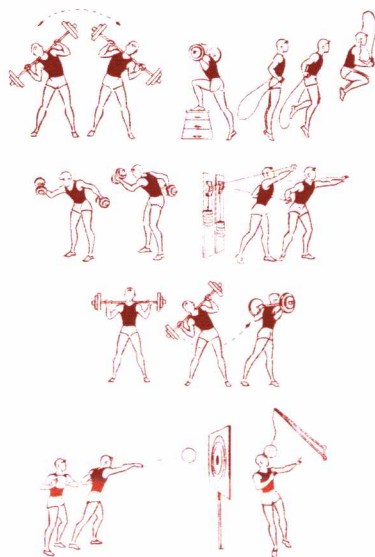


75.15

0-47

Н. Г. Озолин

# Современная система спортивной тренировки



Альянс

Н. Г. Озолин

Современная  
система  
спортивной  
тренировки

МОСКВА  
Альянс  
2017

7А.02  
О-47

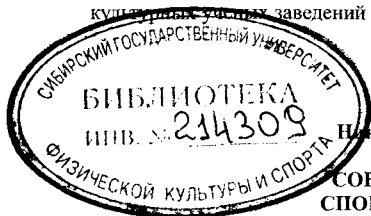
**Озолин Н. Г.**

Современная система спортивной тренировки. – М.: Альянс, 2017. – 480 с.

ISBN 978-5-00106-241-7

Это монография, написанная известным в прошлом спортсменом, а ныне профессором Московского института физкультуры, наиболее полно раскрывает всю систему спортивной тренировки. В книге популярно излагаются научно-методические основы построения и практического осуществления современной системы спортивной тренировки. Автор знакомит с современным состоянием методики спортивной тренировки, показывает пути ее совершенствования. Монография содержит много нового передового, что еще не освещалось в литературе, но уже начинает внедряться в практику или требует применения. В частности, по-новому трактуется проблема спортивной формы, обосновываются новые средства развития быстроты, показывается поэтапное развитие выносливости и т.д. Впервые дается описание разработанной автором той стороны управления процессом тренировки, которая должна обеспечить соответствие между тренировочными нагрузками и функциональными возможностями спортсмена.

Рассчитана на преподавателей физического воспитания, тренеров, студентов физкультурных учебных заведений и спортсменов.

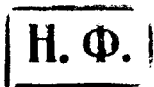


7А.02  
О-47

**Николай Георгиевич Озолин**

**СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Подписано в печать 09.07.2017 г. Формат 84x108/32.  
Печать офсетная. Тираж 30 экз. Заказ № 117964



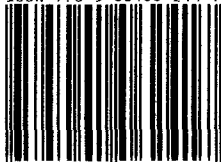
ООО «Издательство Альянс»

125057, Москва, ул. Острякова, д. 6-137

Тел./факс (499) 155-71-95 (многоканальный)

izdat@aliansbooks.ru www.aliansbooks.ru

ISBN 978-5-00106-241-7



9 785001 062417 >

ISBN 978-5-00106-241-7

Отпечатано: ПАО «Т 8 Издательские Технологии»  
109316 Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5  
Тел.: 8 495 221-89-80

© Озолин Н. Г., 1969

© Оформление. Издательство Альянс, 2017

# Оглавление

Предисловие	3
Глава I. Основные положения системы спортивной тренировки	6
Глава II. Техническая, тактическая и теоретическая подготовка	106
Глава III. Физическая подготовка	144
Глава IV. Морально-волевая подготовка	326
Глава V. Интегральная подготовка	350
Глава VI. Организация и планирование тренировки	355
Глава VII. Управление процессом спортивной тренировки	459