

45.1  
M33

Л. П. МАТВЕЕВ

ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА  
И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ  
АСПЕКТЫ

· С П О Р Т ·

Л. П. Матвеев

# ОБЩАЯ ТЕОРИЯ СПОРТА И ЕЕ ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ

7-е издание, стереотипное

*Рекомендовано Федеральным УМО в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей и направлений подготовки  
49.00.00 – Физическая культура и спорт  
в качестве учебника по направлениям подготовки магистратуры  
49.04.01 – Физическая культура и 49.04.03 – Спорт,  
а также аспирантуры 49.06.01 – Физическая культура*



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2020

УДК 796/799

ББК 75.1

М33

*Рецензенты:*

**В.Н. Платонов** – доктор педагогических наук, профессор;

**Ц. Желязков** – доктор педагогических наук, профессор

Болгарской национальной спортивной академии

им. В. Левского, заслуженный тренер

**Матвеев Л. П.**

М33      Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. – 7-е изд. стереотип. – М. : Спорт, 2020. – 342 с. : ил.

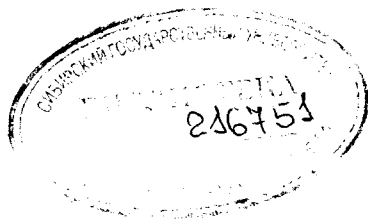
ISBN 978-5-906132-50-5

В учебнике рассмотрена проблематика теории спорта в самых различных аспектах, а именно: феномен спорта и характер его теории; теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований; система подготовки спортсмена (выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация, постановка долгосрочных целей), ее содержание, средства и методы, основные закономерности построения и др. Впервые по-новому освещен один из ключевых вопросов теории спорта – спортивные состязания как собственно соревновательная деятельность спортсмена в современных условиях и модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки.

Для магистрантов, аспирантов, преподавателей, факультативно – для студентов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, а также тренеров.

**УДК 796/799**

**ББК 75.1**



© Л. П. Матвеев, 2005

© Л. П. Матвеев, 2019

© В. Н. Платонов. Предисловие, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Спорт», 2020

ISBN 978-5-906132-50-5

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к шестому изданию .....	5
Предисловие автора .....	7
<b>Часть первая. СУЩНОСТЬ ФЕНОМЕНА СПОРТА И ХАРАКТЕР ЕГО ТЕОРИИ</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава первая. НЕКОТОРЫЕ ОБЩЕНАУЧНЫЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАТЕГОРИИ В ТЕОРИИ СПОРТА</b> .....	<b>10</b>
1.1. Некоторые межнаучно-интегративные категории, существенные для теории спорта .....	10
1.2. Категория спорта и некоторые сопряженные понятия .....	24
Литература .....	29
<b>Глава вторая. ФЕНОМЕН СПОРТА (СУЩНОСТНЫЙ АСПЕКТ)</b> .....	<b>31</b>
2.1. Об истоках и определяющих чертах спорта .....	31
2.2. Многообразии видов спорта .....	33
2.3. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики .....	36
2.4. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе .....	48
2.4.1. Основные функции и функциональные связи спорта в системе социальных явлений .....	48
2.4.2. Профилирующие направления и разделы в социальной практике спорта. Их особенности и взаимосвязи .....	56
Литература .....	63
<b>Глава третья. ТЕОРИЯ СПОРТА КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ</b> .....	<b>64</b>
3.1. Формирование теории спорта .....	64
3.2. Современная проблематика и методологические аспекты теории спорта .....	68
3.3. Теория спорта в системе профессионального образования .....	76
Литература .....	78

<b>Часть вторая. ТЕОРИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	81
<b>Глава четвертая. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ (СОСТЯЗАТЕЛЬНАЯ) ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНА КАК ЯДРО СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	82
4.1. Понятийная конкретизация отправных представлений о спортивном соревновании и соревновательной деятельности спортсмена .....	82
4.1.1. <i>Понятия спортивного соревнования и спортивного состязания</i> .....	82
4.1.2. <i>Общие черты и структура соревновательной деятельности спортсмена</i> .....	85
4.2. Аналитическая характеристика направленности, состава и требований соревновательной деятельности спортсмена .....	90
4.2.1. <i>Конкретная состязательная нацеленность и мотивация спортсмена</i> .....	91
4.2.2. <i>Техника и тактика соревновательной деятельности спортсмена</i> .....	95
4.2.3. <i>Особенности проявлений психических и физических качеств спортсмена в соревновательной деятельности</i> .....	105
4.2.4. <i>Зависимость соревновательной деятельности спортсмена от режима и условий соревнований</i> .....	118
Литература .....	120
<b>Глава пятая. ОСНОВЫ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	122
5.1. Разновидности соревнований в спорте. Классификационные подходы в их систематизации .....	122
5.2. Единый спортивный календарь и индивидуализированная система состязаний .....	129
5.3. Тенденции многолетней динамики соревновательной практики спортсмена .....	138
Литература .....	144
<b>Часть третья. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА (КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ)</b> .....	145
<b>Глава шестая. ВЫЯВЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ, ПЕРВИЧНАЯ СПОРТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ И ПОСТАНОВКА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА</b> .....	146
6.1. Исходная позиция в выборе спортивной специализации .....	146

6.2. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности .....	149
6.3. Особенности начальной спортивной ориентации .....	162
6.4. Постановка долгосрочных спортивно-подготовительных целей .....	165
6.4.1. Внешнее выражение и главное содержание целей, реализуемых в процессе подготовки спортсмена .....	165
6.4.2. Основные аспекты конкретизации долгосрочных спортивно-подготовительных целей .....	167
6.4.3. Количественное прогнозирование и моделирование при конкретизации спортивно-подготовительных целей .....	171
Литература .....	181
<b>Глава седьмая. ИНТЕГРАТИВНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>183</b>
7.1. Подготовка спортсмена – многосторонний процесс .....	183
7.2. Подготовительные упражнения спортсмена .....	186
7.2.1. Упражнение как средство и метод .....	186
7.2.2. Градации и ведущая классификация упражнений как средств подготовки спортсмена .....	188
7.2.3. Фазы нагрузки и отдыха в процессе упражнения .....	198
7.2.4. Методические формы упражнения в подготовке спортсмена .....	207
7.3. Средства содействия эффективности упражнений спортсмена и другие средства его подготовки .....	211
Литература .....	219
<b>Глава восьмая. ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И ПРИНЦИПЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>220</b>
8.1. Общие отправные положения .....	220
8.2. Специфические черты базовых закономерностей спортивной подготовки и производные от них принципы .....	223
8.2.1. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация .....	223
8.2.2. Перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса .....	226
8.2.3. Необходимость сочетания в процессе спортивной подготовки тенденций постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций .....	232
8.2.4. Относительная избирательность и единство различных сторон подготовки спортсмена .....	248
Литература .....	253
<b>Глава девятая. МОДЕЛЬНО-ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К ПОСТРОЕНИЮ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>254</b>

9.1. О предпосылках и общих контурах рассматриваемого подхода .....	254
9.2. Модельно-целевой подход при проектировании спортивного макроцикла .....	259
9.2.1. Проектное моделирование целевой соревновательной деятельности .....	259
9.2.2. Моделирование сдвигов подготовленности и готовности спортсмена к достижениям в макроцикле .....	264
9.2.3. Модельное проектирование содержания и структуры спортивного макроцикла .....	269
9.3. О корректировании модели целевой соревновательной деятельности в процессе практического развертывания спортивной подготовки в макроцикле .....	290
Литература .....	293
<b>Заключение</b> .....	296
1. Вновь о феномене спортивной формы .....	296
2. К дискуссии об осмыслении структуры спортивной тренировки .....	308
3. Что это такое – «спорт для всех»? .....	325
Литература .....	334