

*В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин*

# ***Теоретико- методические аспекты практики спорта***

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ**

Рекомендовано для использования  
в образовательных учреждениях, реализующих программы  
высшего профессионального образования  
по направлению подготовки 034500.68 и 49.04.03 – «Спорт».

ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2016

УДК 796.072  
ББК 75.15  
Ф63

*Рецензенты:*

**Анциферов В.В.** – доктор педагогических наук, профессор,  
**Кудинов А.А.** – доктор педагогических наук, профессор.

**Фискалов В.Д.**  
Ф63 **Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие /**  
В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин – М. : Спорт, 2016. – 352 с.  
ISBN 978-5-906839-21-3

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 49.04.03 – Спорт и предназначено для подготовки магистров по образовательной программе «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов» (по циклу профессиональных дисциплин).

Может быть использовано в процессе подготовки аспирантов, слушателей курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки руководящих работников и других специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 796.072  
ББК 75.15



ISBN 978-5-906839-21-3

© Фискалов В.Д., Черкашин В.П., 2016  
© Оформление. ООО «Издательство «Спорт»,  
2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
-------------------	---

### Часть 1

#### СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИКИ СПОРТА

<b>Глава 1. Феномен спорта как социокультурное явление современного общества .....</b>	<b>7</b>
1.1. Социальная сущность спорта .....	7
1.2. Ценностный потенциал спорта .....	12
1.3. Социальные функции спорта .....	14
<b>Вопросы для самоконтроля .....</b>	<b>24</b>
<b>Глава 2. Многообразие форм спортивной деятельности и профилирующие направления социальной практики спорта .....</b>	<b>25</b>
2.1. Формы спортивной деятельности и классификация видов спорта .....	25
2.2. Профилирующие направления и разделы социальной практики спорта .....	26
2.3. Личность спортсмена, его социальный статус и социальная защита .....	32
<b>Вопросы для самоконтроля .....</b>	<b>39</b>
<b>Глава 3. Соревновательная деятельность как функциональное ядро спорта .....</b>	<b>40</b>
3.1. Сущность соревновательной деятельности и особенности ее реализации в сфере спорта .....	40
3.2. Современные подходы к классификации соревновательной деятельности .....	45
3.3. Календарный план спортивных мероприятий и индивидуализация системы соревнований .....	48
<b>Вопросы для самоконтроля .....</b>	<b>49</b>
<b>Глава 4. Спортивные достижения – их социальная значимость и тенденции развития .....</b>	<b>51</b>
4.1. Спортивные достижения и спортивные результаты, критерии их оценки .....	51
4.2. Ценностный потенциал спортивных достижений .....	53
4.3. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений .....	59
4.4. Тенденции развития спортивных достижений .....	61
<b>Вопросы для самоконтроля .....</b>	<b>63</b>
<b>Глава 5. Современное состояние спорта высших достижений и тенденции совершенствования подготовки высококвалифицированных спортсменов .....</b>	<b>64</b>
5.1. Характерные особенности современного этапа развития спорта высших достижений .....	64
5.2. Основные направления совершенствования организации подготовки высококвалифицированных спортсменов .....	65
<b>Вопросы для самоконтроля .....</b>	<b>74</b>

<b>Глава 6. Современные проблемы организации спорта высших достижений</b> .....	75
6.1. Внедрение в спорт идеологии и политики .....	75
6.2. Коммерциализация спорта .....	79
6.3. Профессионализация спорта .....	81
6.4. Организация «справедливой игры» (Фэйр плэй) .....	86
6.5. Охрана здоровья лиц, занимающихся спортом, и обеспечение безопасности участников и зрителей спортивных мероприятий .....	92
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	97
<b>Глава 7. Проблемы развития массового спорта в России</b> .....	98
7.1. Специфические особенности и приоритеты развития массового физкультурно-спортивного движения .....	98
7.2. Основные причины отставания в развитии массового спорта в России .....	100
7.3. Основные направления современной государственной политики в сфере развития массового физкультурно-спортивного движения и проблемы ее реализации .....	105
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	110

## Часть 2

### ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

<b>Глава 8. Общая характеристика системы спортивной подготовки</b> .....	113
8.1. Определение системы спортивной подготовки .....	113
8.2. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки .....	114
8.3. Система тренировки .....	116
8.4. Факторы, повышающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности .....	118
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	122
<b>Глава 9. Средства и методы спортивной тренировки, тренировочные и соревновательные нагрузки</b> .....	123
9.1. Средства спортивной тренировки .....	123
9.2. Методы спортивной тренировки .....	126
9.3. Тренировочные и соревновательные нагрузки .....	130
9.4. Тренировочные эффекты, вызываемые физической нагрузкой .....	132
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	138
<b>Глава 10. Специфические принципы построения тренировочного процесса</b> .....	140
10.1. Специфические черты базовых закономерностей (принципов) спортивной тренировки .....	140
10.2. Максимизация и углубленная индивидуализированная специализация тренировочно-соревновательного процесса .....	142
10.3. Сочетание в спортивной тренировке постепенности и предельности, опережающих и стабилизирующих тенденций .....	144

10.4. Избирательная направленность и единство различных сторон подготовки .....	148
10.5. Непрерывность (перманентность) и цикличность подготовительно-соревновательного процесса .....	150
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	153
<b>Глава 11. Основы построения многолетней спортивной тренировки</b> .....	154
11.1. Этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру .....	154
11.2. Организация тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки .....	159
11.3. Основные методические положения оптимизации тренировки в процессе многолетнего совершенствования .....	163
11.4. Соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки .....	166
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	170
<b>Глава 12. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности, первичная спортивная ориентация и отбор в многолетней подготовке спортсменов</b> .....	171
12.1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности .....	171
12.2. Организационные аспекты отбора .....	173
12.3. Методические аспекты отбора .....	177
12.4. Оценка перспектив спортсменов на этапах спортивного совершенствования .....	185
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	186
<b>Глава 13. Методика развития физических способностей</b> .....	188
13.1. Понятие о физических способностях .....	188
13.2. Основные закономерности формирования физических способностей .....	189
13.3. Методика воспитания скоростных способностей .....	191
13.4. Методика воспитания силы .....	196
13.5. Методика воспитания выносливости .....	202
13.6. Методика воспитания гибкости .....	207
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	213
<b>Глава 14. Техническая подготовка спортсменов</b> .....	214
14.1. Спортивно-техническое мастерство и критерии его оценки .....	214
14.2. Основные закономерности формирования технического мастерства .....	217
14.3. Основные этапы и стадии совершенствования технической подготовленности .....	219
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	222

<b>Глава 15. Тактическая подготовка спортсменов</b> .....	223
15.1. Структура тактической подготовленности в разных видах спорта .....	223
15.2. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсменов .....	225
15.3. Средства и методы овладения тактическими действиями .....	226
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	229
<b>Глава 16. Основные концепции и технология построения больших тренировочных циклов</b> .....	230
16.1. Факторы, которые необходимо учитывать на практике при выборе той или иной модели построения круглогодичной тренировки .....	230
16.2. Наиболее принципиальные положения «классической» модели построения тренировочных макроциклов (по Л.П. Матвееву) .....	232
16.3. Аргументы против и в пользу «классической» модели построения круглогодичной тренировки .....	234
16.4. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, предложенной Ю.В. Верхошанским .....	238
16.5. Основные положения модели построения макроцикла подготовки высококвалифицированных спортсменов, предложенной А.Н. Воробьевым .....	243
16.6. Основные положения модели блоковой периодизации, предложенной В.Б. Иссуриным .....	245
16.7. Суть альтернативных положений модели построения тренировочных макроциклов, выдвинутой А.П. Бондарчуком .....	248
16.8. Технология применения различных моделей больших тренировочных циклов .....	250
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	252
<b>Глава 17. Основные технологические подходы к построению средних тренировочных циклов (мезоциклов)</b> .....	254
17.1. Определение тренировочного мезоцикла и факторы, влияющие на его структуру .....	254
17.2. Типы мезоциклов и особенности их построения .....	255
17.3. Сочетание различных микроциклов в мезоцикле .....	258
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	260
<b>Глава 18. Основные технологические подходы к построению тренировочных микроциклов</b> .....	261
18.1. Определение и классификация микроциклов тренировки .....	261
18.2. Факторы, обуславливающие структуру микроциклов тренировки .....	262
18.3. Воздействие на организм спортсмена занятий с различными по величине и направленности нагрузками .....	264
18.4. Сочетание занятий с различными нагрузками в микроцикле .....	268
18.5. Желательные и нежелательные сочетания нагрузок разной направленности в рамках одного занятия .....	272
<i>Вопросы для самоконтроля</i> .....	273

<b>Глава 19. Структура управления процессом совершенствования спортивного мастерства</b> .....	274
19.1. Понятие о технологии управления тренировочным процессом .....	274
19.2. Постановка цели и прогнозирование .....	276
19.3. Моделирование в системе управления .....	278
19.4. Планирование и программирование компонентов спортивной тренировки .....	281
19.5. Система контроля .....	282
19.6. Корректировка и принятие решений .....	286
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	286
<b>Глава 20. Проектирование технологий индивидуально ориентированного построения тренировочного процесса</b> .....	288
20.1. Общий подход к проектированию технологии индивидуализации многолетней спортивной тренировки .....	288
20.2. Моделирование многолетнего роста спортивной результативности и выход на систему целевых контрольных показателей специальной подготовленности в годичных тренировочных циклах .....	296
20.3. Индивидуализированное моделирование должной динамики показателей спортивной результативности и специальной физической подготовленности в тренировочных макроциклах .....	303
20.4. Моделирование парциальных объемов тренирующих воздействий различной преимущественной направленности и состава используемых средств подготовки в серии годичных тренировочных циклов .....	308
20.5. Моделирование распределения тренирующих воздействий по микроциклам годичного тренировочного цикла .....	315
20.6. Моделирование микроструктуры круглогодичной тренировки .....	321
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	329
<b>Глава 21. Использование естественных и искусственно управляемых условий внешней среды для повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности</b> .....	330
21.1. Факторы, обуславливающие необходимость варьирования внешних условий выполнения упражнений в подготовке спортсменов .....	330
21.2. Эффективность использования естественных..... внешнесредовых факторов в подготовке спортсменов .....	331
21.3. Основные направления использования средств «искусственной управляющей среды» для повышения эффективности подготовки спортсменов .....	336
<b>Вопросы для самоконтроля</b> .....	341
<b>Литература</b> .....	343