



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА/THEORY AND METHODOLOGY OF SPORTS

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.164.54>

АНАЛИЗ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 2013–2022 ГГ

Научная статья

Морозов А.П.^{1,*}

¹ORCID : 0000-0003-0209-4859;

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (morozov_anton_87[at]mail.ru)

Аннотация

Появление федеральных стандартов спортивной подготовки позволило упорядочить планирование многолетнего тренировочного процесса в аспекте содержания и количественных параметров, вместе с тем для роста уровня спортивной формы, расширения двигательного опыта спортсменов необходимо, чтобы любой документ учитывал не только современные тенденции, но и специфические характеристики вида спорта, физиологические и психологические особенности занимающихся на различных этапах. Совершенствование нормативно-правовой базы в детско-юношеском спорте ввиду перехода спортивных школ в систему дополнительного образования в настоящее время является одной из первостепенных задач. Для более эффективного управления процессом спортивной подготовки, необходимо тщательно анализировать ключевые документы организации тренировочного процесса, формировать содержание занятий исходя из указанных в них параметров. Изменения соотношения видов подготовки являются основным фактором планирования нагрузки и систематическая сверка разрабатываемых программ подготовки с установленными значениями федеральных стандартов позволяет выполнять требования к уровню подготовленности легкоатлетов на любом этапе многолетнего тренировочного процесса.

Ключевые слова: объективные критерии, условия, системность, методические подходы, результат деятельности, показатели, контроль.

ANALYSIS OF FEDERAL STANDARDS FOR TRAINING IN THE SPORT OF "ATHLETICS" 2013–2022

Research article

Morozov A.P.^{1,*}

¹ORCID : 0000-0003-0209-4859;

¹Moscow State Academy of Physical Culture, Malakhovka, Russian Federation

* Corresponding author (morozov_anton_87[at]mail.ru)

Abstract

The emergence of federal standards for sports training has made it possible to systematise the planning of long-term training processes in terms of content and quantitative parameters. At the same time, to improve athletic performance and expand athletes' motor skills, it is necessary for any document to take into account not only current trends, but also the specific characteristics of the sport and the physiological and psychological characteristics of those involved at various stages. Improving the regulatory framework for children's and youth sports, considering the transition of sports schools to the system of additional education, is currently one of the most important tasks. For more effective management of the sports training process, it is necessary to carefully analyse the key documents of the training process organisation and to form the content of classes based on the parameters specified in them. Changes in the ratio of training types are the main factor in planning the workload, and systematic verification of the training programmes being developed with the established federal standards allows the requirements for the level of preparation of athletes to be met at any stage of the long-term training process.

Keywords: objective criteria, conditions, systematicity, methodological approaches, performance results, indicators, control.

Введение

Нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта играют одно из первостепенных значений, в особенности в вопросах определения общего направления спортивной подготовки, антидопингового регламента, формирования программно-методического комплекса любой спортивной организации, мер поддержки спортсменов и тренеров.

Сложившиеся условия, связанные с политической ситуацией в мире, и обуславливающие длительное время отстранения российских спортсменов от участия в большинстве международных соревнований, требуют проведения значительной по своему масштабу работы по пересмотру существующих программ подготовки и научно-методического обеспечения, для того, чтобы сформировать необходимую базу, отвечающую современным тенденциям. В особенности это касается программ подготовки спортивного резерва, начиная с начального этапа. Связано это во многом с особенностями планирования тренировочного процесса на начальном и тренировочном этапах, по существу системообразующим звеньям спортивной подготовки, на которые приходится период начальной и углубленной специализации, формирование технических умений и навыков, первоначальный опыт участия в соревнованиях. Для этого были проанализированы основные документы, регламентирующих спортивную деятельность [1]. Утвержденные



Правительство РФ основополагающие документы — Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года, Концепция подготовки спортивного резерва до 2025 года, во многом стали базой формирования всего перечня разработанных и перспективных нормативных документов в спортивной отрасли. В дополнение к государственным документам, в большом количестве федерациями по видам спорта на всероссийском и региональном уровнях с помощью научных сотрудников КНГ и при поддержке ВНИИФК создаются методические рекомендации и разработки, пособия для тренеров по отдельным видам подготовки [2].

Вместе с тем необходимо отдельно рассмотреть наиболее значимые из указанных документов, являющихся в настоящее время системообразующими звенями системы спортивной подготовки [3].

Федеральные стандарты спортивной подготовки, разработанные федерациями по видам спорта и утвержденные приказами Министерства спорта РФ являются основными нормативными документами. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (ФССП) прежде всего позволяет определить основные параметры организации многолетнего тренировочного процесса, с указанием минимально необходимых условий. Соответственно на его основе формируется типовая (примерная) программа спортивной подготовки с указанием всех необходимых для проведения тренировочного процесса средств и методов [4], [5], [9]. В свою очередь, типовая программа служит основой для разработки рабочих программ, комплектов план-конспектов занятий.

Все эти документы направлены на совершенствование всей системы спортивной подготовки, особенно в направлении именно детско-юношеского спорта [6], [7]. Вместе с тем, следует очень внимательно оценивать периодические изменения ФССП, связанные, как правило, со смещением возрастных границ зачисления в группы, варьированием соотношения различных направлений подготовки и другими аспектами [8], [9], [10], [11]. Легкая атлетика включает в себя различные дисциплины, характеризующиеся специфическими особенностями и разными требованиями к содержанию тренировочного плана, что обуславливает наличие дифференцированного анализа происходящих изменений ключевых нормативных документов.

Методы и принципы исследования

Основными методами исследования стали анализ нормативно-правовых источников и научно-исследовательской литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос, методы математической статистики. Исследование проводилось в течение шести лет с 2017 по 2024 годы на базе СШОР по легкой атлетике в г.Москве. Принципиальными для исследования моментами стали оценка количественных изменений параметров по разделам спортивной подготовки, меняющихся в федеральных стандартах разных лет и то влияние, которое оказывала коррекция нормативных документов на разработку тренерским составом тренировочных планов и программ на разных этапах спортивной подготовки.

Основные результаты

Ниже представлен анализ изменений ФССП по легкой атлетике 2013–2022 гг.

Таблица 1 - Изменения ФССП по виду спорта «Легкая атлетика»

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.164.54.1>

Показатели	Год утверждения стандарта	Этап начальной подготовки (до 1 года)	Этап начальной подготовки (свыше 1 года)	Учебно-тренировочный этап* (до двух лет)	Учебно-тренировочный этап* (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Наполняемость групп	2013	10–12	10–12	8–10	8–10	4–7	1–4
	2019	10	10	8	8	2	1
	2022	10	10	8	8	2	1
Суммарный объем физической подготовки, в том числе ОФП и СФП, %	2013	79–87	65–85	ОФП 28–38 СФП 22–28	ОФП 18–27 СФП 26–33	ОФП 18–23 СФП 26–34	ОФП 16–20 СФП 26–32
	2019	20–76	21–73	ОФП 17–32 СФП 21–23	ОФП 15–20 СФП 24–27	ОФП 12–17 СФП 24–27	ОФП 11–16 СФП 25–28
	2022	20–75	21–72	ОФП 17–32 СФП 21–23	ОФП 15–20 СФП 24–27	ОФП 12–17 СФП 24–27	ОФП 11–16 СФП 25–28
Техническая подготовка,	2013	15–17	15–17	24–30	25–31	28–35	26–32
	2019	12–15	13–16	20–24	21–26	22–27	22–27
	2022	12–15	13–16	20–24	21–26	22–27	22–27



Показатели	Год утверждения стандарта	Этап начальной подготовки (до 1 года)	Этап начальной подготовки (свыше 1 года)	Учебно-тренировочный этап* (до двух лет)	Учебно-тренировочный этап* (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
% Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, %	2013	5–6	6–7	7–9	9–11	11–13	16–20
	2019	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	8–11
	2022	5–8	5–8	6–9	7–10	8–11	8–11
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, %	2013	0,5–1	1–3	3–4	5–6	6–7	7–9
	2019	-	1–2	4–8	6–12	7–13	8–12
	2022	-	1–2	4–8	6–12	7–13	8–12

Примечание: на примере бега на короткие дистанции

Рассмотренные изменения ФССП по легкой атлетике 2013 и 2019 гг (бег на короткие дистанции) свидетельствуют о заметном снижении доли ОФП в стандарте 2019 года, особенно на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки. Впоследствии это может сказатьсь на общем уровне спортивной формы — незначительное разнообразие физических упражнений не позволяет полноценно развивать физические качества, предупреждать вызываемое монотонией хроническое перенапряжение мышечных групп. Подготовленные примерные, и, разработанные на их основе, рабочие программы спортивной подготовки на отдельных этапах могут лишь отчасти скомпенсировать данное распределение акцентов многолетнего планирования тренировочной нагрузки. Требуется проведение всестороннего изучения предшествующего отечественного и зарубежного опыта в определении объемных параметров годичной нагрузки.

Следующим по значимости документом является примерная (типовая) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (в соответствии с утвержденным Правительством Российской Федерации ФЗ-127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»). Примерная программа строится на основе ФССП и включает в себя все его основные разделы, в большей мере раскрывая содержание подготовки по отдельным направлениям. Однако следует учесть, что рекомендованные параметры нагрузки и ее распределение необходимо сопоставлять с возможностями конкретного спортсмена или группы спортсменов. Именно поэтому перечень средств и методов, указанных в примерной программе, является основой, служащей для того, чтобы специалисты любой спортивной организации могли разрабатывать на ее основе рабочие программы и формировать комплекты план-конспектов, перечни дополнительных материалов. В некоторой степени это не позволяет стандартизировать подходы к подготовке на начальном и тренировочном этапах в различных спортивных организациях вследствие большой вариативности применяемых на практике рабочих программ.

Необходимым элементом, обеспечивающим эффективность деятельности всей системы физической культуры и спорта, является регулярное проведение аттестации тренерского и административного состава. Рекомендации по организации и проведению данного мероприятия, регулярность аттестации и ключевые параметры, представлены в трудовом законодательстве на федеральном уровне. В то же время на муниципальном уровне в ряде случаев в недостаточной мере разработаны требования к оценке компетентности специалистов.

Обсуждение

Представленные данные свидетельствуют о постепенном изменении подходов к формированию многолетнего тренировочного процесса в легкой атлетике, что обусловлено целым рядом факторов, прежде всего влиянием ограничений, установленных международной федерацией легкой атлетики после 2015 года, что привело к увеличению количества соревнований начиная с учебно-тренировочного этапа (для компенсации соревновательного опыта и дальнейшего роста спортивного мастерства), появления новых методов подготовки, ранней специализации юных легкоатлетов. Схожие тенденции отмечаются в практике подготовки зарубежных спортсменов [2], [5], однако количество участий в соревнованиях в европейских странах значимо возрастает лишь на этапе 19–23 лет, в то время как отечественные легкоатлеты переходят практически на сопоставимые со взрослыми спортсменами режимы соревновательной деятельности уже в юниорском возрасте. Зарубежные специалисты уделяют больше внимания общей физической подготовке, участию спортсменов 10–12 лет в соревнованиях по другим видам спорта, что



практически не встречается в отечественной практике. Вместе с тем такой подход позволяет в большинстве случаев продлить период активной спортивной карьеры на 4–5 лет, что, безусловно, заслуживает внимания. Однако результаты, показываемые отечественными легкоатлетами как юношеского возраста, так и юниорами и молодежью на открытых международных турнирах, в настоящее время свидетельствуют о в целом верно определенном направлении работы тренеров и специалистов. Практически в половине дисциплин наши спортсмены не уступают сверстникам из других стран, имеющих возможность выступать на соревнованиях с более высоким уровнем конкуренции. Именно это требует от тренерского состава постоянного творческого переосмысливания программ подготовки по всем разделам, поскольку не только подготовка воспитанников к достижению в установленные сроки разрядных нормативов, является конечной целью стандартов спортивной подготовки, но и сохранение положительного прогресса спортивной формы, своевременное применение средств восстановления для предупреждения срыва адаптационных возможностей. Тренером обязательно должны регулярно применяться современные средства анализа и контроля подготовленности, визуализации техники выполнения отдельных двигательных действий и их комплексов, прибегать к мнению экспертов в отдельных вопросах подготовки. Следовательно, среди основных требований к организации и управлению спортивной подготовки, которые должны быть представлены в действующих нормативных документах, регламентирующих тренировочную и соревновательную деятельность и в программно-методических материалах, должны в большей степени учитываться следующие аспекты:

1. Формирование перечня средств и методов тренировки на основе объективных данных о состоянии функциональных систем и уровня подготовленности спортсмена. Систематический контроль параметров физической и технической подготовленности, проводимый в виде установленных педагогических тестов, функциональных проб позволяет формировать необходимый для успешной реализации поставленных перед федерациями по видам спорта целевых задач объем данных.

2. Учет динамики спортивной формы на всем протяжении спортивной карьеры, коррекция запланированных объема и интенсивности нагрузок при изменении внешних условий и параметров здоровья. Возможность оперативно получать информацию о состоянии здоровья спортсмена, его готовности выполнять нагрузку, во многом обеспечивается наличием портативных треккеров, смарт-браслетов, часов с функциями контроля самочувствия, интегрированных с мобильными устройствами и позволяющими непрерывно вести оценку динамики спортивных показателей, сохранять и интерпретировать получаемые данные. Данный аспект зачастую не в полной мере используется тренерским составом, что ведет к таким последствиям как хроническое перенапряжение, травматизм.

3. Комплексное развитие физических качеств, основанное на разнообразии применяемых средств и методов, соответствующих возрасту и уровню подготовленности спортсменов. На начальном и тренировочном этапах особое внимание следует уделять разнообразию видов двигательной деятельности

4. Планирование циклов подготовки на основе дифференцированного анализа выполнения предшествующего тренировочного плана. Практика последних лет, прежде всего пандемия ковида, показала, что помимо принятого повсеместно «классического» олимпийского цикла подготовки могут быть и другие вариации, связанные со значительным смещением объема соревновательной и тренировочной нагрузки на любом из этапов подготовки.

5. Применение более эффективных средств тренировки и организационно-методических приемов, повышающих результативность тренировочного процесса. Среди положительных трендов в планировании тренировочного процесса последних 5–8 лет можно указать постепенное возвращение на учебно-тренировочном этапе подвижных и спортивных игр, разнообразных активностей на воздухе, гимнастических упражнений, что, несомненно, способствует развитию физических качеств и функциональной готовности юных легкоатлетов к успешному переходу на следующий этап подготовки.

Кроме того, высокую значимость в настоящее время приобретает разработка актуальных нормативных документов, регулирующих методическую деятельность тренерского состава, что особенно актуально с введением нового стандарта «Тренер-преподаватель». В значительной мере подобные документы позволят упорядочить требования и критерии оценки выполнения тренером своей профессиональной деятельности, позволит расширить спектр охватываемых направлений деятельности.

Заключение

Улучшение программно-методического обеспечения тренировочного процесса в легкой атлетике позволит более эффективно подходить к построению структуры многолетнего тренировочного процесса и оценке достигнутых результатов. Для этого прежде всего необходимо детально подойти к требованиям, указанных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», коррекция которых во многом связана с расширением научно-методического потенциала тренерского состава, работы специалистов по спортивной медицине, научных сотрудников. Совершенствование программно-методической базы, прежде всего разработка и принятие для работы профильных спортивных школ типовой программы нового поколения, в полной мере обеспечит упорядочение процесса подготовки легкоатлетов. Кроме того, среди направлений, реализация которых позволит отечественному спорту в перспективе успешно обеспечивать формирование юношеских и юниорских команд, сборных команд страны, следует указать необходимость в разработке современных методических рекомендаций, технологий и форм учета тренировочной и соревновательной нагрузки, программ повышения квалификации тренеров и специалистов. Включение данных компонентов в федеральные стандарты спортивной подготовки и в рабочие программы несомненно обеспечит развитие вида спорта на долгие годы.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Актуальные вопросы подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта: монография / Под. общ. ред. Е.А. Ширковца. — Москва: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2018. — С. 231–249.
2. Бакулев С.Е. Актуализация стратегических направлений развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, С.М. Ашканизи [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2019. — № 2. — С. 3–5.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. — Москва: Спорт, 2019. — 342 с.
4. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т / В.Н. Платонов. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. — Т. 1. — С. 51–89.
5. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. — Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. — Т. 2. — С. 801–924.
6. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» от 24 апреля 2013 года №220 (зарегистрирован Минюстом № зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 июня 2013 г., регистрационный N 28699) (ред. от 16 февраля 2015 года): Приказ Министерства спорта Российской Федерации // КонсультантПлюс. — URL: <http://base.garant.ru/70395084/> (дата обращения: 14.11.2025).
7. Профессиональное образование в области физической культуры / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. — Москва, 2023. — С. 34–98.
8. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» от 20 августа 2019 года №673 (зарегистрирован Минюстом № зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 сентября 2019 г., регистрационный N 55992): Приказ Министерства спорта Российской Федерации // КонсультантПлюс. — URL: <http://base.garant.ru/72757968/> (дата обращения: 14.11.2025).
9. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» от 16 ноября 2022 года № 996 (зарегистрирован Минюстом № зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г., регистрационный N 71593): Приказ Министерства спорта Российской Федерации // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (дата обращения: 14.11.2025)
10. Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки : монография / Б.Н. Шустин. — Москва: Спорт, 2021. — С. 120–309.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Aktualnie voprosi podgotovki sportsmenov v olimpiiskikh vidakh sporta: monografiya [Current issues in training athletes in Olympic sports: monograph] / Under gen. ed. of Ye.A. Shirkovts. — Moscow: FSBI FSC VNIIFK, 2018. — P. 231–249. [in Russian]
2. Bakulev S.E. Aktualizatsiya strategicheskikh napravlenii razvitiya fizicheskoi kulturi i sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2030 goda [Updating strategic directions for the development of physical culture and sport in the Russian Federation for the period up to 2030] / S.E. Bakulev, V.A. Taimazov, S.M. Ashkinazi [et al.] // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2019. — № 2. — P. 3–5. [in Russian]
3. Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta i yee prikladnie aspekti: uchebnik dlya vuzov fizicheskoi kulturi i sporta [General Theory of Sport and Its Applied Aspects: A Textbook for Universities of Physical Education and Sport] / L.P. Matveev. — Moscow: Sport, 2019. — 342 p. [in Russian]
4. Platonov V.N. Osnovi podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Nastolnaya kniga trenera: v 2 t [Fundamentals of Training Athletes in Olympic Sports. Coach's Handbook: in 2 volumes] / V.N. Platonov. — Moscow: PRINTLETO, 2021. — Vol. 1. — P. 51–89. [in Russian]
5. Platonov V.N. Osnovi podgotovki sportsmenov v olimpiiskom sporte. Nastolnaya kniga trenera: v 2 t. [Fundamentals of Training Athletes in Olympic Sports. Coach's Handbook: in 2 volumes] / V.N. Platonov. — Moscow: PRINTLETO, 2021. — Vol. 2. — P. 801–924. [in Russian]
6. Ob utverzhdenii federalnogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta «Legkaya atletika» ot 24 aprelya 2013 goda №220 (zaregistrirovan Minyustom № zaregistrirovan Ministerstvom yustitsii Rossiiskoi Federatsii 6 iyunya 2013 g., registratsionnii N 28699) (red. ot 16 fevralya 2015 goda) [On the approval of the federal standard for sports training in athletics dated 24 April 2013 No. 220 (registered by the Ministry of Justice on 6 June 2013, registration No. 28699) (ed. dated 16 February 2015)]: Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation // KonsultantPlyus [ConsultantPlus]. — URL: <http://base.garant.ru/70395084/> (accessed: 14.11.2025). [in Russian]
7. Professionalnoe obrazovanie v oblasti fizicheskoi kulturi [Vocational education in physical education] / Under gen. ed. of N.N. Chesnokov, V.G. Nikitushkin. — Moscow, 2023. — P. 34–98. [in Russian]



8. Ob utverzhdenii federalnogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta «Legkaya atletika» ot 20 avgusta 2019 goda №673 (zaregistrovany Minyustom № zaregistrovany Ministerstvom yustitsii Rossiiskoi Federatsii 20 sentyabrya 2019 g., registratsionniy N 55992) [On the approval of the federal standard for sports training in ‘Athletics’ dated 20 August 2019 No. 673 (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on 20 September 2019, registration No. 55992)]: Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation // KonsultantPlyus [ConsultantPlus]. — URL: <http://base.garant.ru/72757968/> (accessed: 14.11.2025). [in Russian]

9. Ob utverzhdenii federalnogo standarta sportivnoi podgotovki po vidu sporta «Legkaya atletika» ot 16 noyabrya 2022 goda № 996 (zaregistrovany Minyustom № zaregistrovany Ministerstvom yustitsii Rossiiskoi Federatsii 16 dekabrya 2022 g., registratsionniy N 71593) [On the approval of the federal standard for sports training in ‘Athletics’ dated 16 November 2022 No. 996 (registered by the Ministry of Justice of the Russian Federation on 16 December 2022, registration No. 71593)]: Order of the Ministry of Sport of the Russian Federation // KonsultantPlyus [ConsultantPlus]. — URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (accessed: 14.11.2025) [in Russian]

10. Shustin B.N. Sovremennaya sistema sportivnoi podgotovki : monografiya [The modern system of sports training: monograph] / B.N. Shustin. — Moscow: Sport, 2021. — P. 120–309. [in Russian]