

75.1
п 34

В. Н. Платонов



***ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ
В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ***

ТОМ 2

Настольная книга тренера

ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА

В. Н. Платонов,

доктор педагогических наук,

профессор

ТОМ **2**

УДК 796.015.1(075.8)

ББК 75.15я73

П 37

Платонов В. Н.

П 37 Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. — Т. 2. — 608 с.: ил.

ISBN 978-5-6046191-1-7

В представленном вниманию читателя учебнике изложена современная система знаний в области подготовки спортсменов высшей квалификации применительно ко всем этапам их многолетнего совершенствования. При написании учебника использовалось творческое наследие выдающихся ученых и тренерских школ, современные материалы, накопленные в результате новейших научных исследований как в теории и методике подготовки спортсменов, так и в смежных дисциплинах — физиологии, морфологии, биохимии, кинезиологии, психологии, педагогике, менеджменте и др., а также в передовой спортивной практике последних лет.

В учебнике дана характеристика системы спортивных соревнований, задач, средств и методов спортивной подготовки, рассмотрены специальные и общедидактические принципы, лежащие в основе рационального построения процесса спортивного совершенствования. Представлен необходимый для успешной тренерской деятельности объем знаний, относящийся к тренировочным и соревновательным нагрузкам, адаптации организма спортсменов, возрастным особенностям человека, различиям между мужчинами и женщинами, диагностическому, научно-методическому и организационному сопровождению процесса подготовки.

Принципиально новый подход заложен в основу развития двигательных качеств — силовых, скоростных, гибкости, ловкости, координации, выносливости. В его основе не стремление к достижению максимального тренировочного эффекта применительно к каждому из качеств, а обеспечение соответствия силовых и скоростных качеств, ловкости, координации,

гибкости, выносливости требованиям эффективной соревновательной деятельности, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Охарактеризованы различные стороны подготовленности спортсмена, рассмотрены структура и содержание многолетней подготовки, особенности построения макроциклов, периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов, тренировочных занятий, этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям.

Рассмотрены вопросы спортивного отбора и ориентации подготовки спортсменов, контроля, управления, моделирования и прогнозирования в системе подготовки спортсменов.

Показана роль различных внутренировочных факторов (тренировка и соревнования в условиях среднегорья и высокогорья, жары и холода, дальних перелетов) на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделено проблеме травматизма и перетренированности в спорте.

Отдельная часть учебника посвящена проблеме внешней среды и антуража в спорте. Подробно рассмотрены внешние факторы, влияющие на качество процесса подготовки к соревновательной деятельности. Подвергнут анализу зарубежный опыт подготовки спортсменов высшей квалификации. Рассмотрены основы подготовки в спортивных тренировочных центрах.

Учебник предназначен для тренеров и специалистов в области организации и управления спортом высших достижений и олимпийской подготовки спортсменов и команд.

УДК 796.015.1(075.8)

ББК 75.15я73

Для заказа издания
перейдите по ссылке:



ISBN 978-5-6046191-1-7



9 785604 619117



ISBN 978-5-6046191-1-7

© В. Н. Платонов, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------------|
| ЧАСТЬ 7. МЕГАСТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ И ПОЭТАПНАЯ СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ | 602 |
| Глава 23. МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА: РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ЗНАНИЙ | 604 |
| Глава 24. ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | 615 |
| Оптимальный возраст для начала занятий спортом..... | 615 |
| Предрасположенность спортсменов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности..... | 616 |
| Основные направления интенсификации подготовки и соотношение работы различной преимущественной направленности..... | 617 |
| Продолжительность подготовки к высшим достижениям..... | 622 |
| Варианты восхождения к вершинам спортивного мастерства..... | 623 |
| Место соревнований в системе многолетней подготовки..... | 624 |
| Соревнования возрастных групп и проблема форсирования подготовки..... | 625 |
| Юношеские Олимпийские игры и проблема рационального построения многолетней подготовки..... | 628 |
| Олимпийские (четырёхлетние) циклы подготовки..... | 630 |
| Особенности периодизации годичной подготовки на разных этапах многолетнего совершенствования | 632 |
| Длительные перерывы в подготовке | 633 |
| Глава 25. СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ПЕРИОДИЗАЦИИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | 635 |
| Стадии многолетней подготовки..... | 635 |
| Возрастные границы этапов многолетней подготовки | 637 |
| Подготовка в первой стадии процесса многолетнего совершенствования..... | 642 |
| Подготовка во второй стадии процесса многолетнего совершенствования..... | 647 |
| Глава 26. ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ | 651 |
| Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки | 652 |
| Организационные и содержательные особенности спортивного отбора | 654 |
| Критерии, используемые в процессе отбора и ориентации..... | 659 |
| Генетическая предрасположенность к достижениям | 662 |
| Особенности телосложения (конституции) спортсменов | 666 |
| Предрасположенность спортсменов к выполнению работы различной направленности..... | 672 |
| Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки | 673 |
| Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки..... | 677 |

| | | |
|------------------|---|------------|
| | Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки..... | 678 |
| | Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки..... | 680 |
| | Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки..... | 683 |
| ЧАСТЬ 8. | МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ..... | 684 |
| Глава 27. | ПЕРИОДИЗАЦИЯ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ – ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ..... | 686 |
| | Исторические предпосылки..... | 686 |
| | Концепция периодизации годичной подготовки Л. П. Матвеева..... | 688 |
| | Развитие теории периодизации годичной подготовки..... | 691 |
| Глава 28. | АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ КОНЦЕПЦИИ И ПОДХОДЫ..... | 700 |
| | «Блоковая система» программирования и организации тренировочного процесса..... | 701 |
| | «Новые» концепции и подходы к периодизации..... | 705 |
| | Западные модели периодизации годичной подготовки..... | 716 |
| | Волнообразные колебания объёма и интенсивности нагрузок в трудах специалистов Запада..... | 729 |
| Глава 29. | ОСНОВЫ ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 733 |
| | Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования..... | 736 |
| | Соревнования в системе периодизации годичной подготовки..... | 739 |
| | Состояния подготовленности к соревнованиям и готовности к высшим достижениям..... | 741 |
| | Стратегии периодизации годичной подготовки..... | 743 |
| | Одно-, двух- и трёхцикловые модели периодизации..... | 744 |
| | Подготовительный период..... | 746 |
| | Переходный период..... | 749 |
| Глава 30. | ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИЙ ОПЫТ ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 753 |
| | Двухцикловые модели периодизации годичной подготовки (опыт специалистов ГДР)..... | 753 |
| | Четырёхцикловая модель периодизации годичной подготовки в плавании (опыт специалистов ГДР и СССР)..... | 757 |
| | Пятицикловая модель со стандартными макроциклами..... | 763 |
| Глава 31. | ОПЫТ ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАПАДНЫХ ШКОЛ..... | 765 |
| | Американский опыт..... | 765 |
| | Австралийский опыт..... | 777 |
| | Пятицикловая модель подготовки к Играм Олимпиады 2020 г., рекомендованная специалистами Австрии, Бельгии и Франции..... | 779 |
| Глава 32. | СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ПЕРИОДИЗАЦИИ ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА..... | 782 |
| | Трёхцикловая модель периодизации подготовки в течение года, предшествующего Олимпийским играм (на материале бега на средние дистанции и борьбы вольной)..... | 782 |
| | Современные трёх-, четырёх- и пятицикловые модели периодизации (на материале плавания)..... | 788 |
| | Периодизация годичной подготовки в виде системы мезоциклов (на материале каратэ)..... | 792 |
| | Периодизация годичной подготовки в спортивных играх (на материале футбола и тенниса)..... | 797 |
| Глава 33. | НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ..... | 801 |
| | Понятия «сужение» и «непосредственная подготовка»..... | 803 |
| | Структура этапа непосредственной подготовки спортсменов (разработки специалистов СССР и ГДР)..... | 804 |
| | Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки..... | 811 |
| | Продолжительность предсоревновательного мезоцикла..... | 812 |
| | Суммарный объём работы в предсоревновательном мезоцикле..... | 813 |
| | Динамика объёма работы в предсоревновательном мезоцикле..... | 814 |
| | Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле..... | 816 |
| | Непосредственная подготовка к серии соревнований..... | 816 |
| | Предстартовая подготовка..... | 817 |

| | |
|---|------------|
| ЧАСТЬ 9. МИКРО- И МЕЗОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 818 |
| Глава 34. РАЗМИНКА И ПОСТРОЕНИЕ ЕЕ ПРОГРАММ | 820 |
| Задачи разминки..... | 820 |
| Общие основы построения разминки..... | 821 |
| Динамическое и статическое растягивание..... | 822 |
| Структура и содержание разминки..... | 823 |
| Особенности предсоревновательной разминки..... | 825 |
| Разминка и психологическая настройка..... | 826 |
| Глава 35. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ И ПОСТРОЕНИЕ ИХ ПРОГРАММ | 827 |
| Общая структура занятий..... | 827 |
| Типы и организация занятий..... | 828 |
| Нагрузка занятий..... | 829 |
| Направленность занятий..... | 831 |
| Направленность занятий и специфика видов спорта..... | 833 |
| Направленность занятий в многолетней и годичной подготовке..... | 835 |
| Глава 36. МИКРОЦИКЛЫ И ПОСТРОЕНИЕ ИХ ПРОГРАММ | 837 |
| Типы микроциклов..... | 837 |
| Чередование занятий с различными по величине и направленности нагрузками..... | 838 |
| Особенности построения микроциклов различных типов..... | 839 |
| Объем работы и величина суммарной нагрузки в микроциклах..... | 844 |
| Максимальное количество занятий с большими нагрузками в ударных микроциклах..... | 845 |
| Построение микроциклов при нескольких занятиях в течение дня..... | 847 |
| Особенности построения микроциклов на различных этапах многолетней подготовки..... | 849 |
| Построение микроциклов в спортивных играх и единоборствах..... | 850 |
| Глава 37. МЕЗОЦИКЛЫ И ПОСТРОЕНИЕ ИХ ПРОГРАММ | 856 |
| Общие основы построения мезоциклов..... | 856 |
| Типы мезоциклов..... | 858 |
| Величина и динамика нагрузки..... | 860 |
| Сочетание микроциклов в мезоцикле..... | 861 |
| ЧАСТЬ 10. КОНТРОЛЬ, МОДЕЛИРОВАНИЕ, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 866 |
| Глава 38. КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 868 |
| Виды контроля..... | 868 |
| Средства и методы контроля..... | 869 |
| Контроль технической подготовленности..... | 879 |
| Контроль тактической подготовленности..... | 879 |
| Контроль психической подготовленности..... | 881 |
| Контроль соревновательной деятельности..... | 881 |
| Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок..... | 883 |
| Контроль за адаптацией спортсменов к напряжённой тренировке..... | 887 |
| Глава 39. МОДЕЛИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 891 |
| Общие положения..... | 891 |
| Модели, используемые в процессе подготовки и соревнований..... | 893 |
| Модели соревновательной деятельности..... | 897 |
| Модели подготовленности..... | 904 |
| Морфофункциональные модели..... | 907 |
| Модели компонентов мега-, макро-, мезо- и микроструктуры процесса подготовки..... | 909 |
| Моделирование подготовки в течение года, предшествующего Олимпийским играм..... | 911 |
| Глава 40. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 916 |
| Общие положения..... | 916 |

| | | |
|------------------|---|-------------|
| | Виды прогнозов..... | 917 |
| | Методы прогнозирования..... | 918 |
| | Этапы прогнозирования | 920 |
| | Оперативное и текущее прогнозирование | 920 |
| | Этапное прогнозирование..... | 921 |
| | Долгосрочное прогнозирование..... | 921 |
| | Сверхдолгосрочное прогнозирование..... | 923 |
| Глава 41. | УПРАВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ | 925 |
| | Общие положения..... | 925 |
| | Особенности управления в спортивной подготовке..... | 926 |
| | Информационное обеспечение управленческих решений | 929 |
| | Виды и содержание процессов управления | 934 |
| | Планирование в системе управления..... | 936 |
| ЧАСТЬ 11. | ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ | 938 |
| Глава 42. | СРЕДНЕГОРЬЕ, ВЫСОКОГОРЬЕ И ИСКУССТВЕННАЯ ГИПОКСИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ | 940 |
| | Горный климат и его особенности..... | 941 |
| | Адаптация человека к высотной гипоксии..... | 943 |
| | Формы гипоксической тренировки | 948 |
| | Оптимальная высота для горной подготовки | 950 |
| | Проживание в условиях искусственной гипоксии, тренировка на уровне моря..... | 952 |
| | Срочная акклиматизация спортсменов к горному климату..... | 954 |
| | Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор | 955 |
| | Оптимальная продолжительность и структура цикла горной подготовки..... | 957 |
| | Тренировка в горах в системе годичной подготовки | 960 |
| | Тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям..... | 963 |
| Глава 43. | СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ И НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР..... | 968 |
| | Температура окружающей среды и механизмы терморегуляции..... | 969 |
| | Оптимальная температура | 970 |
| | Устойчивость к повышенной температуре..... | 971 |
| | Дегидратация организма и теплообмен в условиях повышенной температуры | 971 |
| | Физические нагрузки в условиях повышенной температуры..... | 973 |
| | Адаптация к повышенной температуре..... | 975 |
| | Тепловая нагрузка и гипертермические травмы | 978 |
| | Профилактика гипертермии..... | 979 |
| | Реакции организма в условиях низких температур | 981 |
| | Адаптация к пониженной температуре | 982 |
| | Физические нагрузки в условиях низкой температуры | 983 |
| | Гипотермические нарушения..... | 983 |
| | Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур..... | 984 |
| | Тренировка и соревнования при разных погодных условиях | 989 |
| Глава 44. | СПОРТСМЕН В УСЛОВИЯХ НАРУШЕНИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ | 991 |
| | Суточные изменения состояния организма спортсмена | 991 |
| | Тренировка и соревнования в разное время суток | 992 |
| | Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов | 993 |
| | Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов..... | 996 |
| | Перелеты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость» | 999 |
| ЧАСТЬ 12. | ЭРГОГЕННЫЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ | 1000 |
| Глава 45. | СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ | 1002 |
| | Общие положения..... | 1002 |

| | |
|--|-------------|
| Педагогические средства оптимизации отдыха и стимуляции работоспособности и восстановления..... | 1004 |
| Психологические средства оптимизации отдыха и стимуляции работоспособности и восстановления..... | 1005 |
| Медико-биологические средства оптимизации отдыха и стимуляции работоспособности и восстановления..... | 1007 |
| Средства стимуляции работоспособности и восстановления в тренировочном процессе..... | 1016 |
| Глава 46. ДИЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 1020 |
| Углеводы, белки и жиры в питании спортсменов..... | 1022 |
| Энергетическая ценность питательных веществ и их соотношение в рационе..... | 1027 |
| Витамины и минералы в рационе спортсменов..... | 1028 |
| Питьевой режим..... | 1034 |
| Специфика видов спорта и питание..... | 1037 |
| Питание и масса тела..... | 1038 |
| Особенности питания юных спортсменов..... | 1043 |
| Питание при напряженной тренировочной деятельности..... | 1046 |
| Питание в процессе тренировочных занятий и соревнований..... | 1050 |
| Диетические добавки..... | 1051 |
| ЧАСТЬ 13. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ И ТРАВМАТИЗМ СПОРТСМЕНОВ..... | 1054 |
| Глава 47. ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ..... | 1056 |
| Стадии и типы перетренированности..... | 1060 |
| Факторы риска перетренированности..... | 1063 |
| Симптомы и диагностика перетренированности..... | 1068 |
| Профилактика перетренированности..... | 1072 |
| Глава 48. ТРАВМАТИЗМ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ..... | 1075 |
| Политика международных спортивных организаций..... | 1077 |
| Правила соревнований..... | 1079 |
| Календарь соревнований..... | 1079 |
| Спортивные сооружения и окружающая среда..... | 1080 |
| Возраст, пол спортсменов и травматизм..... | 1081 |
| Медико-биологические и психологические причины травматизма..... | 1081 |
| Спортивно-педагогические причины травматизма..... | 1085 |
| Заболевания и травматизм в разных видах спорта..... | 1089 |
| Основные направления профилактики травм у спортсменов..... | 1092 |
| ЧАСТЬ 14. ВНЕШНЯЯ СРЕДА И АНТУРАЖ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ..... | 1100 |
| Глава 49. ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА В СИСТЕМЕ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 1102 |
| Общие факторы косвенного влияния на развитие спорта и олимпийской подготовки..... | 1104 |
| Специальные факторы косвенного влияния на развитие спорта и олимпийской подготовки..... | 1105 |
| Базовые факторы прямого влияния на разносторонность и планомерность системы подготовки спортсменов..... | 1006 |
| Факторы прямого влияния, связанные с тренировочным процессом спортсменов..... | 1112 |
| Факторы прямого влияния, связанные с соревновательной деятельностью..... | 1115 |
| Спортивные сооружения, спортивные тренировочные центры и научно-исследовательские институты..... | 1116 |
| Глава 50. ОСНАЩЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ..... | 1121 |
| Спортивный инвентарь и оборудование..... | 1121 |
| Инвентарь и оснащение в профилактике травматизма..... | 1130 |
| Тренажёры в системе спортивной подготовки..... | 1131 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 1144 |