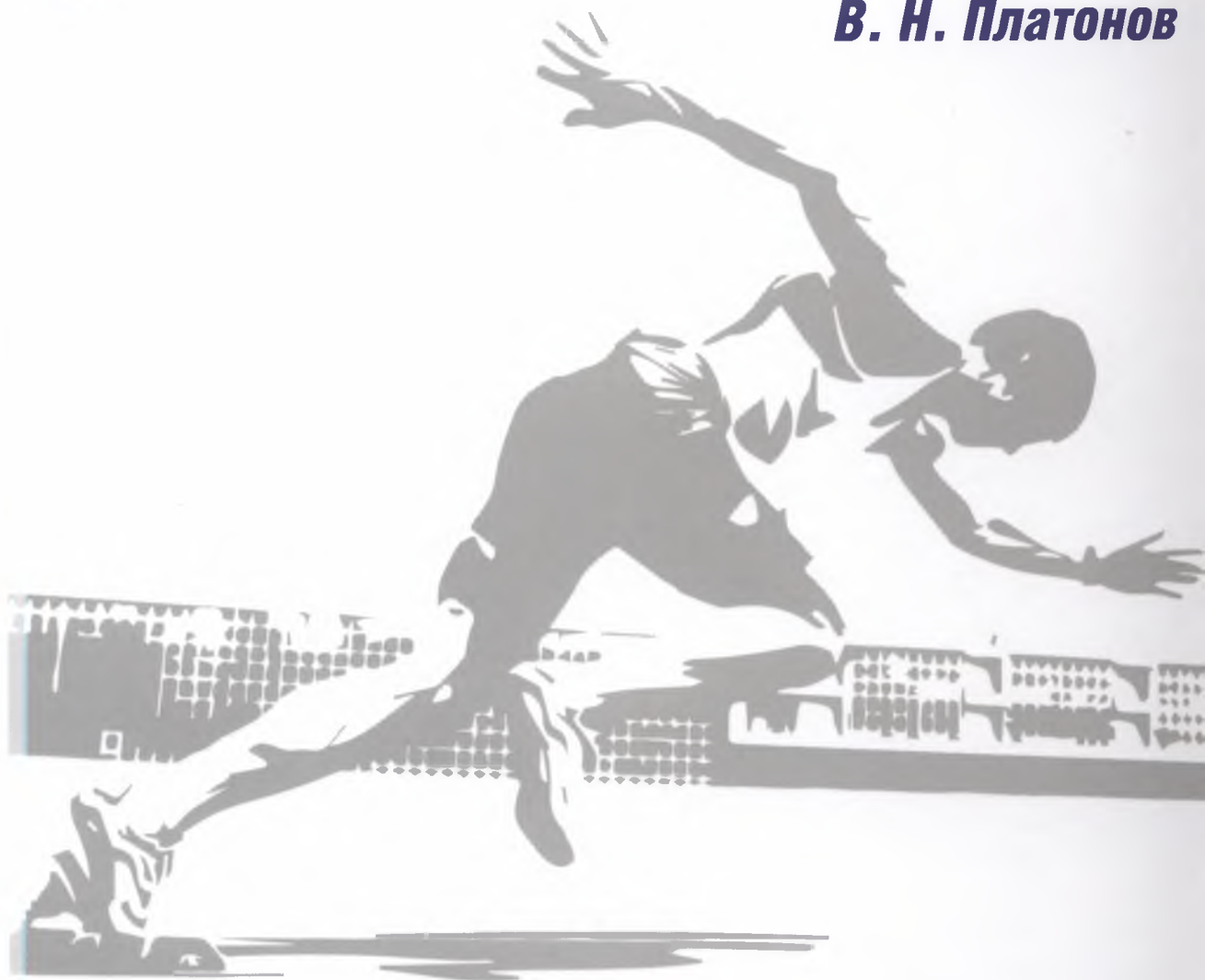


45.1  
034

**В. Н. Платонов**



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

**ТОМ 1**

**Настольная книга тренера**

# ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА

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

ТОМ 1

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. 1. — 592 с.: ил.  
ISBN 978-5-6046191-0-0

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.

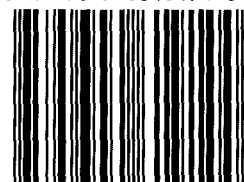
Учебник предназначен для тренеров и специалистов в области организации и управления спортом высших достижений и олимпийской подготовки спортсменов и команд.

УДК 796.015.1(075.8)  
ББК 75.15я73

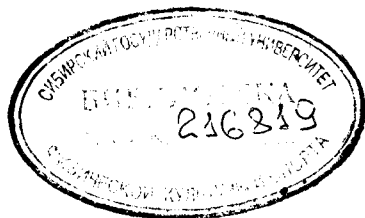
Для заказа издания  
перейдите по ссылке:



ISBN 978-5-6046191-0-0



9 785604 619100



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	<b>10</b>
<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>11</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА, СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	<b>16</b>
Глава 1. <b>ВИДЫ СПОРТА В ПРОГРАММАХ ИГР ОЛИМПИАД И ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР</b> .....	<b>18</b>
Классификация видов спорта .....	18
Виды спорта в программах Игр Олимпиад .....	20
Виды спорта в программах зимних Олимпийских игр .....	22
Глава 2. <b>СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	<b>25</b>
Соревнования в олимпийском спорте .....	25
Виды спортивных соревнований .....	26
Регламентация и способы проведения соревнований .....	28
Определение результата в соревнованиях .....	31
Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов .....	32
Соревнования в системе подготовки спортсменов .....	33
Глава 3. <b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ</b> .....	<b>35</b>
Результат соревновательной деятельности .....	35
Стратегия и тактика соревновательной деятельности .....	37
Техника соревновательной деятельности .....	40
Структура соревновательной деятельности .....	44
Особенности соревновательной деятельности и их влияние на содержание процесса подготовки .....	45
Информационное обеспечение соревновательной деятельности .....	48
Управление соревновательной деятельностью .....	50
<b>ЧАСТЬ 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	<b>54</b>
Глава 4. <b>ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	<b>56</b>
Цель и задачи спортивной подготовки .....	56

Средства спортивной подготовки .....	57
Методы спортивной подготовки .....	60
<b>Глава 5. СПЕЦИАЛЬНЫЕ И ОБЩЕДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ .....</b>	<b>64</b>
Устремленность к высшим достижениям .....	65
Углубленная специализация .....	65
Единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки.....	67
Непрерывность тренировочного процесса.....	67
Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам .....	68
Волнообразность нагрузок.....	70
Вариативность нагрузок.....	71
Цикличность процесса подготовки.....	72
Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности .....	74
Единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами .....	75
Взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой перетренированности, травматизма и заболеваний .....	76
Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов .....	77
<b>ЧАСТЬ 3. ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>80</b>
<b>Глава 6. АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>82</b>
Виды адаптации .....	82
Нагрузки в спорте и адаптация .....	84
Многоступенчатость и вариативность адаптации в спорте .....	85
Формирование функциональных систем и реакции адаптации .....	86
Функциональные резервы и реакции адаптации.....	88
Формирование срочной адаптации .....	90
Формирование долговременной адаптации.....	91
Переадаптация.....	97
Деадаптация и реадаптация .....	99
<b>Глава 7. СКЕЛЕТНЫЕ МЫШЦЫ.....</b>	<b>103</b>
Структура скелетной мышцы .....	103
Механизм мышечного сокращения .....	109
Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц .....	111
Спортивная специализация и структура мышечной ткани .....	114
Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности .....	115
Координация деятельности двигательных единиц – важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам.....	117
Адаптация костной и соединительной тканей .....	121
<b>Глава 8. ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ .....</b>	<b>124</b>
Нервная система в регуляции движений .....	124
Двигательные умения и навыки.....	131
Основы теории управления движениями.....	133
Основы технического совершенствования.....	139
<b>Глава 9. КИСЛОРОДТРАНСПОРТНАЯ СИСТЕМА .....</b>	<b>143</b>
Система дыхания.....	143
Система крови.....	149
Система кровообращения.....	151

<b>Глава 10. СИСТЕМЫ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b> .....	<b>161</b>
Общая характеристика .....	162
Алактатная система энергообеспечения.....	164
Лактатная система энергообеспечения .....	166
Аэробная система энергообеспечения.....	169
Адаптация аэробной системы энергообеспечения .....	181
Энергообеспечение мышечной деятельности разной интенсивности и продолжительности.....	192
<b>Глава 11 НАГРУЗКИ, УТОМЛЕНИЕ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ, СУПЕРКОМПЕНСАЦИЯ И ОТСТАВЛЕННЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ</b> .....	<b>197</b>
Тренировочные и соревновательные нагрузки.....	197
Утомление при напряженной мышечной деятельности.....	212
Восстановление после нагрузок.....	215
Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины .....	218
Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности .....	221
Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов ...	231
Суперкомпенсация .....	232
Отставленный тренировочный эффект.....	236
<b>ЧАСТЬ 4. ВОЗРАСТНЫЕ И ПОЛОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	<b>240</b>
<b>Глава 12. ВОЗРАСТНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА И ФОРМИРОВАНИЕ АДАПТАЦИИ</b> .....	<b>242</b>
Возрастные зоны развития человека.....	242
Неврологическое развитие .....	246
Сенситивные периоды .....	247
Возраст и возможности анаэробных систем энергообеспечения .....	252
Возраст и возможности аэробной системы энергообеспечения .....	253
Восстановительные реакции и переносимость нагрузок .....	257
Возраст и экономичность работы.....	257
Силовые возможности и гибкость.....	258
<b>Глава 13. ЖЕНЩИНЫ В ОЛИМПИЙСКОМ СПОРТЕ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПОДГОТОВКИ</b> .....	<b>261</b>
Женские виды соревнований в олимпийской программе.....	261
Представительство женщин в составах команд разных стран на Олимпийских играх и влияние их выступлений на общекомандные результаты .....	265
Агрессивный феминизм и развитие женского спорта .....	265
Особенности развития женского спорта и взаимодействие в этой сфере Международного олимпийского комитета и международных спортивных федераций .....	267
Динамика мировых рекордов и результатов победителей Игр Олимпиад среди мужчин и среди женщин.....	270
<b>Глава 14. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ РАЗЛИЧИЙ В МЕТОДИКЕ ПОДГОТОВКИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН</b> .....	<b>271</b>
Телосложение, силовые качества и гибкость .....	271
Аэробная система энергообеспечения.....	273
Анаэробная лактатная система энергообеспечения .....	275
Особенности психики и поведенческие реакции .....	276
Менструальный цикл.....	276
Нарушения менструального цикла .....	278
Женская спортивная триада.....	279
Гиперандрогения и нагрузки современного спорта.....	281
Работоспособность и особенности тренировки в разных фазах менструального цикла .....	283
Беременность и тренировочная деятельность .....	284
Возрастная предрасположенность .....	285
Травматизм .....	286

<b>ЧАСТЬ 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>288</b>
<b>Глава 15. СИЛА И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>290</b>
Сила и виды силовых качеств .....	291
Факторы, определяющие уровень силы .....	292
Проявление силовых качеств в спорте .....	293
Средства силовой подготовки .....	297
Тренировка на нестабильных поверхностях .....	303
Методы силовой подготовки .....	304
Сравнительная эффективность методов силовой подготовки .....	318
Сочетание средств и методов силовой подготовки .....	324
Оснoвы методики силовой подготовки .....	325
Направления силовой подготовки .....	326
Силовая подготовка в видах соревнований, требующих выносливости к длительной работе .....	332
Снижение, поддержание и восстановление уровня силовой подготовленности .....	336
Положение тела, дыхание и страховка при выполнении силовых упражнений .....	337
Развитие максимальной силы .....	339
Развитие силы и мышечной массы в бодибилдинге .....	345
Развитие скоростной силы .....	355
Развитие силовой выносливости .....	364
Совершенствование способностей к реализации силовых качеств .....	366
Особенности силовой подготовки юных спортсменов .....	370
Максимальная мощность и особенности ее развития .....	374
Тестирование силовых качеств .....	379
<b>Глава 16. ЛОВКОСТЬ, КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>388</b>
Ловкость и координация: определение понятий и общая характеристика .....	388
Связь ловкости со структурой соревновательной деятельности .....	391
Основные факторы, определяющие ловкость и координацию .....	392
Координационные способности и их виды .....	396
Общие положения методики и основные средства повышения ловкости и координационных способностей .....	410
Тестирование ловкости и координации .....	417
<b>Глава 17. СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>423</b>
Виды скоростных способностей .....	423
Факторы, определяющие уровень скоростных способностей .....	425
Проявление скоростных качеств в разных видах спорта .....	428
Комплексные виды скоростных способностей .....	429
Средства скоростной подготовки .....	433
Оснoвы методики повышения скоростных способностей .....	434
Компоненты нагрузки в процессе скоростной подготовки .....	437
Скоростная подготовка на разных этапах возрастного развития и многолетнего совершенствования .....	446
Стимуляция работоспособности в скоростной подготовке .....	447
Тестирование скоростных способностей .....	448
<b>Глава 18. ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ .....</b>	<b>452</b>
Виды и значение гибкости .....	452
Факторы, определяющие уровень гибкости .....	454
Гибкость и особенности суставов .....	454
Гибкость и мышечная ткань .....	455
Гибкость и соединительная ткань .....	455
Амплитуда движений при развитии гибкости .....	457
Средства развития гибкости .....	458

Метод статического растягивания.....	463
Метод динамического растягивания.....	465
Баллистический метод.....	465
Плиометрический метод.....	466
Растяжение и развитие миофасциальной сети.....	466
Совмещение развития гибкости и силы.....	467
Развитие гибкости в программах тренировочных дней и занятий.....	468
Особенности методики развития гибкости.....	470
Компоненты нагрузки при развитии гибкости.....	470
Тестирование гибкости.....	471
<b>Глава 19. ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ РАЗВИТИЯ.....</b>	<b>476</b>
Виды выносливости.....	476
Развитие общей выносливости.....	478
Развитие специальной выносливости.....	479
Повышение мощности и емкости алактатной анаэробной системы энергообеспечения.....	489
Повышение мощности, емкости и вработываемости анаэробной лактатной системы энергообеспечения.....	490
Повышение возможностей аэробной системы энергообеспечения.....	492
Сочетание в тренировочном процессе методов и средств развития выносливости.....	508
Особенности развития выносливости у юных спортсменов.....	510
Тестирование выносливости и возможностей систем энергообеспечения.....	512
<b>ЧАСТЬ 6. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>528</b>
<b>Глава 20. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>530</b>
Спортивная техника и техническая подготовленность.....	530
Структура технической подготовленности.....	534
Степень освоения технических приемов и действий.....	536
Задачи, средства и методы технической подготовки.....	537
Этапы и стадии технической подготовки спортсменов.....	538
Техническая подготовка в системе многолетнего совершенствования спортсменов.....	543
Словесно-познавательные и моторно-познавательные компоненты в технической подготовке.....	546
<b>Глава 21. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>549</b>
Спортивная тактика и тактическая подготовленность.....	549
Содержание тактической подготовки.....	554
Совершенствование тактического мышления.....	558
<b>Глава 22. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>561</b>
Качества психики и направления психологической подготовки.....	561
Формирование мотивации.....	571
Волевая подготовка.....	576
Формирование уверенности в своих силах.....	577
Идеомоторная тренировка и саморазговор.....	578
Совершенствование реагирования.....	580
Совершенствование специализированных ощущений.....	582
Регулирование психической напряженности.....	583
Преодоление беспокойства и депрессии.....	585
Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.....	586
Управление стартовыми состояниями.....	587
Эффективность командных действий.....	589