

Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с. : ил. – ISBN 5-9718-0047-7.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
От автора.....	10
Список условных сокращений.....	11
Единицы измерения физических величин, их сокращения и преобразования	12
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ИСТОРИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЯ НА ПРАКТИКЕ	
Глава 1.	
ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ ТЕОРИИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	13
Исторические предпосылки.....	13
Формирование общей теории	15
Глава 2.	
МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОСТРОЕНИЯ ТЕОРИИ И СОВРЕМЕННАЯ СИСТЕМА ЗНАНИЙ.....	25
Методологические аспекты построения теории	25
Современная система знаний.....	29
Направления совершенствования системы подготовки спортсменов.....	36
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	
СИСТЕМА ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД: ИСТОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ И КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
Глава 3.	
ОЛИМПИЙСКАЯ ПОДГОТОВКА НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД	42
Основы подготовки спортсменов гитлеровской Германии к Олимпийским играм 1936 г.	42
Подготовка спортсменов СССР к Олимпийским играм 1952-1968 гг.	45
Подготовка национальной команды США к Играм Олимпиад 1964 и 1968 гг. и последующих лет	49
Система подготовки советских спортсменов к Играм Олимпиад и зимним Олимпийским играм 1972-1992 гг.	53
Олимпийская подготовка спортсменов ГДР.....	59
Особенности подготовки к Олимпийским играм в некоторых других странах.....	68
Состояние и перспективы олимпийской подготовки спортсменов Китая	71
Система олимпийской подготовки спортсменов России (1992-2004 гг.).....	74
Олимпийская подготовка национальной команды Австралии.....	77
Олимпийская подготовка национальной команды Японии.....	83
Глава 4.	
СООТНОШЕНИЕ СИЛ НА ОЛИМПИЙСКОЙ АРЕНЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ	89
Соотношение сил на олимпийской арене и перспективы сильнейших команд.....	89
Направления совершенствования системы олимпийской подготовки	92

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

ОЛИМПИЙСКИЕ ВИДЫ СПОРТА, СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Глава 5.

ВИДЫ СПОРТА В ПРОГРАММАХ ИГР ОЛИМПИАД И ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР	100
Классификация олимпийских видов спорта	100
Виды спорта в программах Игр Олимпиад	101
Виды спорта в программах зимних Олимпийских игр	109

Глава 6.

СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ	112
Соревнования в олимпийском спорте	112
Виды спортивных соревнований	113
Регламентация и способы проведения соревнований	114
Определение результата в соревнованиях	117
Условия соревнований, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов	118
Соревнования в системе подготовки спортсменов	119

Глава 7.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТЕ	121
Результат соревновательной деятельности	121
Стратегия и тактика соревновательной деятельности	130
Техника соревновательной деятельности	133
Структура соревновательной деятельности	137
Управление соревновательной деятельностью	141

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Глава 8.

ОСНОВЫ ТЕОРИИ АДАПТАЦИИ И ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ	144
Адаптация и проблемы рациональной подготовки спортсменов	144
Реакции адаптации при мышечной деятельности	147
Формирование функциональных систем и реакции адаптации	148
Формирование срочной адаптации	152
Формирование долговременной адаптации	153
Явления деадаптации, реадаптации и переадаптации у спортсменов	157

Глава 9.

АДАПТАЦИЯ МЫШЕЧНОЙ, КОСТНОЙ И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНЕЙ	164
Структурно-функциональные особенности двигательных единиц мышц	164
Спортивная специализация и структура мышечной ткани	166
Изменения в мышечных волокнах под влиянием нагрузок различной величины и направленности	168
Координация деятельности двигательных единиц - важный механизм адаптации мышц к физическим нагрузкам	171
Адаптация костной и соединительной тканей	175
Прекращение тренировки и деадаптация мышечной ткани	178

Глава 10.

ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	179
Общая характеристика систем энергообеспечения мышечной деятельности	179
Алактатная система энергообеспечения	180

Лактатная система энергообеспечения	183
Аэробная система энергообеспечения	187
Мощность, емкость, экономичность и подвижность аэробной системы энергообеспечения	192
Резервы адаптации аэробной системы энергообеспечения	199
Энергообеспечение мышечной деятельности различной интенсивности и продолжительности	206
Периферическая адаптация и утилизация кислорода	211
Глава 11.	
НАГРУЗКИ В СПОРТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНОВ	216
Характеристика нагрузок, применяющихся в спорте	216
Компоненты нагрузки и их влияние на формирование реакций адаптации	217
Специфичность реакций адаптации организма спортсмена на нагрузки	223
Воздействие нагрузок на организм спортсменов различной квалификации и подготовленности	226
Реакции организма спортсмена на соревновательные нагрузки	229
Глава 12.	
УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	232
Утомление и восстановление при напряженной мышечной деятельности	232
Функциональная активность при продолжительной работе, утомление и восстановление при нагрузках различной величины	241
Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности	243
Утомление и восстановление в зависимости от квалификации и тренированности спортсменов	251
Глава 13.	
ФОРМИРОВАНИЕ ДОЛГОВРЕМЕННЫХ АДАПТАЦИОННЫХ РЕАКЦИЙ В МНОГОЛЕТНЕЙ И ГОДИЧНОЙ ПОДГОТОВКЕ	253
Возраст спортсменов и их предрасположенность к адаптации	253
Формирование долговременной адаптации в системе многолетней подготовки	261
Формирование долговременной адаптации в зависимости от спортивной специализации и пола спортсменов	267
Адаптация организма спортсмена в течение года и макроцикла в связи с величиной и направленностью нагрузок	269
Периодизация годичной подготовки как основа формирования эффективной долговременной адаптации	274
Глава 14.	
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОИЗВОЛЬНЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ	282
Нервная система в регуляции движений	282
Двигательные умения и навыки	283
Основы теории управления движениями	284
Теоретические аспекты технического совершенствования	292
Глава 15.	
ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	298
Цель и задачи спортивной подготовки	298
Средства спортивной подготовки	299
Методы спортивной подготовки	300
Специфические принципы спортивной подготовки	303

Дидактические принципы и их использование в системе подготовки спортсменов	310
--	-----

ЧАСТЬ ПЯТАЯ.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Глава 16. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	313
---	-----

Спортивная техника и техническая подготовленность	313
---	-----

Задачи, средства и методы технической подготовки	318
--	-----

Этапы и стадии технической подготовки спортсменов ³	23
--	----

Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации	326
--	-----

Глава 17.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	328
---	-----

Спортивная тактика, тактическая подготовленность и направления тактической подготовки	328
---	-----

Изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики	333
--	-----

Совершенствование тактического мышления	336
---	-----

Глава 18.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ	339
---	-----

Качества психики и направления психологической подготовки	339
---	-----

Формирование мотивации занятий спортом	47
--	----

Волевая подготовка	349
--------------------------	-----

Идеомоторная тренировка	350
-------------------------------	-----

Совершенствование реагирования	351
--------------------------------------	-----

Совершенствование специализированных умений	354
---	-----

Регулирование психической напряженности	355
---	-----

Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	357
--	-----

Управление стартовыми состояниями	357
---	-----

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ (ФИЗИЧЕСКИЕ) КАЧЕСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Глава 19.

СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ	361
---	-----

Виды скоростных способностей и факторы, их определяющие	361
---	-----

Методика развития скоростных способностей	364
---	-----

Глава 20.

ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	370
--	-----

Виды и значение гибкости	370
--------------------------------	-----

Факторы, определяющие уровень гибкости	371
--	-----

Методика развития гибкости	374
----------------------------------	-----

Глава 21.

СИЛА И СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	382
---------------------------------	-----

Режимы работы мышц, виды силовых качеств и направления силовой подготовки	382
---	-----

Методы силовой подготовки	384
---------------------------------	-----

Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования	389
---	-----

Совершенствование способностей к реализации силовых качеств	395
Развитие максимальной силы.....	397
Развитие скоростной силы	401
Развитие силовой выносливости.....	406
Методика увеличения силы и мышечной массы в культуризме.....	408
Глава 22.	
КООРДИНАЦИЯ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	420
Виды координационных способностей и факторы, их определяющие	420
Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений	422
Способность к сохранению устойчивости	423
Чувство ритма	425
Способность к ориентированию в пространстве	426
Способность к произвольному расслаблению мышц.....	427
Координированность движений	429
Общие положения методики и основные средства повышения координационных способностей.....	430
Глава 23.	
ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	434
Виды выносливости	434
Развитие общей выносливости.....	435
Развитие специальной выносливости	436
Повышение мощности, емкости и подвижности алактатного и лактатного анаэробных процессов	440
Повышение мощности, емкости и подвижности аэробного процесса	442
Повышение способности к реализации энергетического потенциала	449
ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ.	
МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
Общие положения.....	453
Глава 24.	
СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	453
Общая структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие	453
Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования	458
Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования	467
Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования	468
Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах	472
Глава 25.	
ПОСТРОЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА	476
Общие положения.....	476
Структура годичной подготовки	480
Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта	484
Основы многоциклового построения годичной подготовки	488
Периодизация подготовки в отдельном макроцикле	495
ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ.	
МИКРО - И МЕЗОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
Глава 26.	

РАЗМИНКА В СПОРТЕ	504
Общие основы построения разминки	504
Структура и содержание разминки	505
Особенности предсоревновательной разминки	507
Глава 27.	
ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ	509
Общая структура занятий	509
Основная педагогическая направленность занятий	509
Занятия избирательной и комплексной направленности	512
Нагрузка в занятии	514
Типы и организация занятий	515
Глава 28.	
ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МИКРОЦИКЛОВ.....	517
Типы микроциклов	517
Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками	519
Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками.....	520
Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками	523
Структура микроциклов различных типов	524
Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня	528
Глава 29.	
ПОСТРОЕНИЕ ПРОГРАММ МЕЗОЦИКЛОВ	531
Типы мезоциклов	531
Сочетание микроциклов в мезоцикле	532
Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин.....	535
ЧАСТЬ ДЕВЯТАЯ.	
ОТБОР, ОРИЕНТАЦИЯ, УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
Глава 30.	
ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	536
Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки	536
Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки	539
Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки	545
Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки.....	558
Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки	561
Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки	564
Глава 31.	
ОСНОВЫ УПРАВЛЕНИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	566
Цель, объект и виды управления.....	566
Этапное управление	567
Текущее управление.....	569
Оперативное управление	569
Глава 32.	
КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ	571
Цель, объект и виды контроля	571

Требования к показателям, используемым в контроле	572
Контроль физической подготовленности	574
Контроль технической подготовленности	602
Контроль тактической подготовленности	602
Контроль психологической подготовленности	604
Контроль соревновательной деятельности	605
Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок	605

ЧАСТЬ ДЕСЯТАЯ.

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Глава 33.

МОДЕЛИРОВАНИЕ В СПОРТЕ	613
------------------------------	-----

Общие положения	613
-----------------------	-----

Модели соревновательной деятельности	617
--	-----

Модели подготовленности	619
-------------------------------	-----

Морфофункциональные модели	620
----------------------------------	-----

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов	620
---	-----

Глава 34.

ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СПОРТЕ	627
--------------------------------	-----

Методы прогнозирования	627
------------------------------	-----

Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование	628
---	-----

Долгосрочное и сверхдолгосрочное прогнозирование	628
--	-----

ЧАСТЬ ОДИННАДЦАТАЯ.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Глава 35.

СРЕДНЕГОРЬЕ, ВЫСОКОГОРЬЕ И ИСКУССТВЕННАЯ ГИПОКСИЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	632
--	-----

Адаптация человека к высотной гипоксии	633
--	-----

Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях	640
---	-----

Формы гипоксической тренировки	641
--------------------------------------	-----

Оптимальная высота для подготовки в горных условиях	643
---	-----

Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах	643
---	-----

Реакклиматизация и деадаптация спортсменов после возвращения с гор	647
--	-----

Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов	648
---	-----

Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов	649
---	-----

Глава 36.

СОРЕВНОВАНИЯ И ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ ВЫСОКИХ И НИЗКИХ ТЕМПЕРАТУР	656
--	-----

Спортсмен в условиях различных температур окружающей среды	656
--	-----

Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур	658
--	-----

Адаптация спортсмена к условиям жары	663
--	-----

Реакции организма спортсмена в условиях низких температур	667
---	-----

Адаптация спортсмена к условиям холода	669
--	-----

Подготовка и соревнования в условиях высоких и низких температур	669
--	-----

Тренировка и соревнования при различных погодных условиях	676
---	-----

Глава 37.

ДЕСИНХРОНИЗАЦИЯ И РЕСИНХРОНИЗАЦИЯ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ У СПОРТСМЕНОВ	678
Суточные изменения состояния организма спортсмена.....	678
Тренировка и соревнования в различное время суток	679
Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов	680
Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов	683
Глава 38.	
ТРАВМАТИЗМ В СПОРТЕ.....	686
Организационные и материально-технические причины травматизма.....	687
Медико-биологические и психологические причины травматизма	690
Спортивно-педагогические причины травматизма.....	693
Заболевания и травматизм в различных видах спорта	696
Основные направления профилактики травм у спортсменов	699
ЧАСТЬ ДВЕНАДЦАТАЯ.	
ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ	
Глава 39.	
СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	705
Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности	706
Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами	712
Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки	715
Глава 40.	
ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	717
Общие основы рационального питания спортсменов.....	717
Потребление углеводов, белков, жиров.....	720
Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения.....	728
Питание и масса тела	731
Глава 41.	
ДОПИНГ В СПОРТЕ: ИСТОРИЯ, СОСТОЯНИЕ, ПЕРСПЕКТИВЫ.....	733
История распространения допинга в спорте	733
Допинговые средства и методы.....	736
Распространение допинга в спорте	749
Борьба МОК с применением допинга	758
Деятельность Всемирного антидопингового агентства (WADA)	762
Глава 42.	
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ И СОРЕВНОВАНИЙ.....	775
Спортивный инвентарь и оборудование мест подготовки и соревнований	775
Тренажеры в системе спортивной подготовки.....	783
Диагностическая и управляющая аппаратура в системе спортивной подготовки	795
Литература	799