

УДК 796.8.01(075.8)  
ББК 75.715  
Т83

Т83 Туманян Г. С.  
Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера  
[Текст] / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с. : ил.

ISBN 5-9718-0114-7

Часть первая состоит из четырех глав, посвященных пропедевтике – введению в профессию тренера, в теорию и организацию спортивной деятельности. Здесь автор рассматривает модели личности тренера, их классификацию, выстраивает модель профессиональных функций тренера, систему научной организации труда, раскрывает профессиональную систему подготовки спортсменов, формулирует важнейшие проблемы стратегии их подготовки, дает конкретные практические рекомендации, а также знакомит с вопросами теории и организации тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности и технологией управления последней. Особое внимание уделено методам борьбы с допингом.

Во второй части главы 5–9 посвящены вопросам содержания и методики раздельной технической, стратегическо-тактической, теоретической, физической и психологической подготовки, которые рассматриваются на основе метаанализа достижений спортивной науки. Последняя – 10-я – глава посвящена комплексной подготовке спортсменов с различными антропометрическими характеристиками.

УДК 796.8.01(075.8)  
ББК 75.715

ISBN 5-9718-0114-7

© Туманян Г. С., 2006.  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2006.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА ..... 8

### ЧАСТЬ I. Пропедевтика, или Введение в профессию тренера, теорию и организацию тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности

ВВЕДЕНИЕ ..... 12

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР ..... 16

1.1. О модели личности тренера ..... 16

1.1.1. Социальная значимость профессии ..... 17

1.1.2. Личные качества ..... 17

1.1.3. Требования к здоровью и продление молодости ..... 19

1.1.3.1. Теории старения ..... 21

1.1.3.2. Когда начинается процесс старения? ..... 25

1.1.3.3. Цветущая молодость может быть продлена! ..... 27

1.1.3.4. Молодость мозга – гарантия долголетия ..... 29

1.2. Профессиональная специфика тренерской деятельности ..... 33

1.2.1. Личные тренеры ..... 34

1.2.2. Тренеры сборных команд ..... 35

1.3. Модель профессиональной деятельности тренера ..... 36

1.4. Научная организация труда тренера ..... 46

ГЛАВА ВТОРАЯ. СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТСМЕНОВ ..... 51

2.1. О классификации видов спорта ..... 51

2.2. Структура спортивных достижений и определяющие  
ее условия и факторы ..... 55

2.3. Совершенствование соревновательной и тренировочной  
работоспособности ..... 59

2.4. Оптимальное соотношение сильных и слабых сторон в совершенствовании подготовленности спортсмена .....	59
2.5. Перенос тренированности – важный компонент комплексной подготовки спортсмена .....	64
2.6. Чередование аэробных и анаэробных нагрузок с целью преодоления монотонности тренировки и увеличения потребления кислорода .....	67
2.7. Разумное распределение тренировочного времени на различные виды подготовки спортсменов .....	69
2.7.1. Соотношение затрат времени на специализированную и общую подготовку .....	69
2.7.2. Структура многолетней тренировки .....	71
2.7.3. Возрастная динамика спортивных достижений и планирование многолетней подготовки .....	72
2.7.4. Направленность подготовки на отдельных этапах .....	80
2.8. Здоровье спортсмена – стратегическая задача тренера .....	109
2.8.1. Типичные болезни спортсменов и причины травм .....	115
2.8.2. Предупреждение травматизма, укрепление позвоночника и восстановление работоспособности .....	124
2.8.3. Причины простудных и инфекционных заболеваний и меры профилактики .....	132

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ

И ТРЕНИРОВОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	147
3.1. Соревновательная деятельность .....	147
3.2. Тренировочная деятельность .....	151
3.2.1. Цели и задачи подготовки спортсмена .....	152
3.2.2. Принципы тренировочной деятельности .....	157
3.2.3. Средства подготовки спортсмена .....	162
3.2.4. Методы спортивной тренировки .....	164
3.2.4.1. <i>Нагрузка – основной компонент тренировки</i> .....	167
3.2.4.2. <i>Отдых как компонент тренировки</i> .....	171
3.2.5. Организация тренировочной деятельности .....	172
3.2.6. О тренировочных заданиях .....	178

### ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВНЕТРЕНИРОВОЧНАЯ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	184
4.1. Суточный режим .....	184
4.2. Гигиенические требования .....	186
4.3. Закаливание организма .....	187
4.4. Своевременное восстановление работоспособности .....	191
4.5. Допинг – это наркотик .....	193
4.5.1. Международное олимпийское движение против допинга ...	193

4.6. Альтернатива допингу .....	200
4.6.1. Компоненты тренировочной деятельности как альтернатива допингу .....	201
4.6.2. Компоненты внутренировочной деятельности как альтернатива допингу .....	204
4.6.3. Материальная обеспеченность и реабилитация как альтернатива допингу .....	205
4.6.4. Здоровый образ жизни как альтернатива допингу .....	206
4.6.5. Разрешенные биологически активные препараты как альтернатива допингу .....	208
4.6.6. Сбалансированное и умеренное питание как альтернатива допингу .....	211
4.6.6.1. <i>Факторы, влияющие на специфику питания</i> .....	213
4.6.6.2. <i>Нормы питания</i> .....	214
4.6.6.3. <i>Сбалансированность питания</i> .....	215
4.6.6.4. <i>Питание и здоровье</i> .....	221

## ЧАСТЬ II.

### Содержание и методика раздельной и комплексной подготовки спортсмена

ВВЕДЕНИЕ .....	258
----------------	-----

### ГЛАВА ПЯТАЯ. РАЗДЕЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ

ПОДГОТОВКА .....	260
5.1. Содержание процесса .....	260
5.2. Эффективность усвоенных движений .....	267
5.3. Методика подготовки .....	269
5.3.1. Общая техническая подготовка .....	269
5.3.2. Специальная техническая подготовка .....	273
5.3.3. Обучение одному движению .....	281

### ГЛАВА ШЕСТАЯ. РАЗДЕЛЬНАЯ

СТРАТЕГИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	299
6.1. Стратегия и тактика: общее и различия .....	299
6.2. Богатое наследие .....	311
6.3. Содержание подготовки .....	318
6.3.1. Общая стратегическо-тактическая подготовка .....	318
6.3.2. Специальная стратегическо-тактическая подготовка ...	318
6.4. Методика раздельной стратегическо-тактической подготовки ..	326
6.4.1. Обучение одному тактическому действию .....	326
6.4.2. Методика многолетней стратегическо-тактической подготовки .....	328

ГЛАВА СЕДЬМАЯ. ОСНОВЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....	333
7.1. Введение в проблему .....	333
7.2. Теоретическая подготовка .....	335
7.2.1. Содержание теоретической подготовки .....	336
7.2.2. Методика передачи знаний .....	338
7.2.3. Формы организации передачи знаний .....	343
7.3. Формирование видов деятельности .....	346
7.3.1. Судейская деятельность: содержание, механизмы, место в системе соревнований .....	347
7.3.2. Характеристики модели судьи и его деятельности .....	348
7.3.3. Методология разработки учебных программ для подготовки и переподготовки судей .....	349
7.3.4. Методы формирования судейских функций .....	354

ГЛАВА ВОСЬМАЯ. РАЗДЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	357
8.1. Введение в проблему .....	357
8.2. О телосложении .....	358
8.3. Формирование телосложения .....	360
8.3.1. Содействие гармоничному формированию тотальных размеров, пропорций и конституции тела .....	361
8.3.2. «Динамические» нормы массы и длины тела для спортсменов разного возраста .....	363
8.3.3. Прогнозирование величины прироста массы тела юного спортсмена .....	366
8.3.4. Обеспечение оптимальной динамики наращивания массы тела .....	368
8.3.5. Обучение искусству принудительного снижения веса .....	372
8.4. Кондиционная или функциональная готовность .....	378
8.4.1. Скоростно-силовые качества .....	379
8.4.2. Гибкость .....	386
8.4.3. Выносливость .....	390
8.5. Совершенствование кондиционных возможностей .....	402
8.5.1. Методика скоростно-силовой подготовки .....	402
8.5.2. Совершенствование гибкости .....	409
8.5.3. Совершенствование выносливости .....	416

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. РАЗДЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	431
9.1. Введение в проблему .....	431
9.2. Психологическая характеристика спортивной деятельности .....	432

9.3. Личность и спортивные достижения .....	434
9.3.1. Психофизические свойства как врожденные факторы спортивных достижений .....	437
9.3.1.1. Свойства нервной системы .....	438
9.3.1.2. Темперамент .....	440
9.3.1.3. Эмоциональные свойства .....	443
9.3.2. Формируемые свойства личности как факторы спортивных достижений .....	445
9.3.2.1. Мотивационные, мировоззренческие и идейные свойства личности .....	445
9.3.2.2. Твердость характера .....	449
9.3.3. Ситуативные психологические факторы спортивных достижений .....	454
9.3.3.1. Способности .....	455
9.3.3.2. Психическая готовность .....	457

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. ОСОБЕННОСТИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗЛИЧНОЙ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ .....	462
10.1. Введение в проблему .....	462
10.2. Геометрия телосложения спортсменов высокого, среднего и низкого роста .....	465
10.3. Телосложение и мышечная сила .....	470
10.4. Соматометрические характеристики и показатели быстроты .....	477
10.5. Размеры тела, гибкость и координационные способности ..	478
10.6. Выносливость атлетов различных соматотипов .....	483
10.6.1. Энергетический портрет спортсменов со значительными различиями антропометрических характеристик .....	483
10.6.2. Объем сердца и особенности функций дыхательного аппарата у спортсменов с различными антропометрическими характеристиками .....	487
10.6.3. Фактическая тренируемость и особенности соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов с крайними значениями весо-ростовых данных .....	489
10.7. Некоторые выводы .....	491

ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	494
------------------	-----

НЕКОТОРЫЕ СОКРАЩЕНИЯ .....	498
----------------------------	-----