

Г.С. ТУМАНЯН

Стратегия подготовки чемпионов

настольная книга тренера



Москва 2006

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

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
----------------------------	-----

ОТ АВТОРА

Наверное, каждому из нас трудно сказать, когда приходит время подведения итогов... Очевидно, у всех по-разному. Так же, как и в спорте, в жизни и деятельности итоги могут быть предварительными, промежуточными и окончательными. Предваряя это издание, я бы сказал: «Время для творчества еще есть».

Если попробовать суммировать собственную деятельность в качестве спортсмена, тренера, судьи международной категории, педагога и ученого в области теории и методики спортивной тренировки, то можно сказать, что, как и у многих, мое становление в спорте шло по спирали. Все мы, начав с активных занятий спортом и встречаясь на соревнованиях, затем разошлись по разным направлениям. Одни стали тренерами, другие администраторами, третьи – спортивными судьями. Испытав себя и в том, и в другом, я нашел свой путь в спортивной науке. Совокупность знаний о многих видах спорта позволила мне взглянуть на свой предмет более широко, максимально увеличить кругозор, используя достижения смежных научных дисциплин и других видов спорта. Все это, взятое вместе, помогло не только определять отдельные закономерности, характерные для спорта высших достижений, но и (прежде всего), обобщив накопленный опыт, взять из него все самое важное и сделать доступным каждому тренеру.

Оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что любовь к спортивной деятельности, тренерской и научной работе я пронес через всю жизнь. Именно это позволило мне взять на себя смелость подготовить данное пособие, предназначенное тренерам, преподавателям и исследователям спортивной деятельности. При этом я старался отойти от классических требований к написанию монографий,

сделал все возможное для упрощения материала. Прежде всего я пытался избежать наукообразия, стремился к ясности изложения. Фамилии коллег, чьими данными мне пришлось воспользоваться, я вывел за скобки, поставив на первое место тех, с кем пришлось сотрудничать в совместных исследованиях.

Было бы наивно думать, что мне удалось охватить все многообразие информации, накопленной в передовой практике подготовки спортсменов. Среди авторов, чьими данными я воспользовался, прежде всего назову коллег из смежных научных дисциплин – профессоров Н. И. Волкова, В. М. Зациорского, Я. М. Коца.

Мои первые слова самой сердечной благодарности учителям, коллегам и воспитанникам, помощь которых и данные, полученные ими, без сомнения, повысили ценность этого издания. Моя особая признательность человеку, приобщившему меня к спорту и давшему первые уроки греко-римской борьбы, а затем направившему на учебу в Московский институт физкультуры, – заслуженному тренеру ТССР П. В. Ситнову. Тренировки по борьбе самбо, а затем вольной борьбе я продолжил под руководством Х. Л. Чибичьяна. Мои успехи на ковре в значительной мере определялись тем, что я обучался в одной группе с такими мастерами самбо, как Е. М. Чумаков, Б. И. Васюков и В. М. Андреев.

Мой тренерский стаж начался в студенческие годы при подготовке команды СКИФа (Москва) и затем был продолжен в Армении и вновь в Москве. Звание заслуженного тренера мне было присвоено в Армении. Позже я регулярно готовил сельских спортсменов России к чемпионатам СССР, периодически участвовал в подготовке сборной команды России и Советского Союза. Первые шаги в науке были сделаны также в ГЦОЛИФКе. Самыми плодотворными годами своей деятельности считаю период работы на кафедре теории и методики физического воспитания, где в окружении ведущих профессоров формировался мой профессиональный и научно-педагогический уровень. С особой благодарностью вспоминаю своих учителей в области науки – профессоров Александра Дмитриевича Новикова и Михаила Федоровича Иваницкого. Это были подлинные интеллигенты, обладавшие высочайшим интеллектом, культурой и неиссякаемой добротой.

В 1956 году я стал кандидатом педагогических наук, в 1970 – доктором, в 1987 – заслуженным деятелем науки, в 1993 году – действительным членом Международной академии информатизации.

И последнее. Стаж моей работы в области спорта составляет более полувека. В восемнадцать лет я впервые ступил на борцовский ковер и пожал руку своему сопернику. Сейчас, когда закончились