

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования «Российский
государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и
туризма (ГЦОЛИФК)»

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Т.Г. Фомиченко

Тренировка и спортивный отбор пловцов на этапах
многолетней подготовки

Учебное пособие

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)»

для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01
«Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка»

Москва-2015

Рекомендовано к изданию ЭМС
ИСиФВ РГУФКСМиТ

Протокол № 9 от 28 мая 2015 г.

УДК: 797.2(07)
Т 66

Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Смирнов В.В., Фомиченко Т.Г. Тренировка и спортивный отбор пловцов на этапах многолетней подготовки: Учебное пособие по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М., 2015. – 157 с.

Рецензент: Михайлова Тамара Викторовна – к.п.н., директор института спорта и физического воспитания РГУФКСМиТ

Краткая аннотация учебного пособия:

Учебное пособие написано в соответствии с Рабочей программой дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». В нем освещены вопросы особенностей возрастного развития пловцов, основные аспекты обора и ориентации пловцов. Раскрыты основы многолетней подготовки, построения тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ПЛОВЦОВ	5
<i>Основные термины и понятия спортивной тренировки</i>	<i>5</i>
<i>Биоэнергетические критерии работоспособности</i>	<i>7</i>
<i>Эргометрические критерии работоспособности</i>	<i>10</i>
<i>Состояние систем организма при проплывании дистанций различной длины.....</i>	<i>13</i>
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЕЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭФФЕКТ	17
<i>Понятие нагрузки</i>	<i>17</i>
<i>Классификация тренировочных нагрузок.....</i>	<i>19</i>
ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ АДАПТАЦИИ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ.....	28
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>36</i>
ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	36
<i>Динамика результатов пловцов на этапах многолетней тренировки.....</i>	<i>40</i>
<i>Моделирование соревновательной деятельности</i>	<i>45</i>
<i>Характеристики подготовленности пловцов на этапах многолетнего тренировочного процесса.....</i>	<i>48</i>
<i>Динамика тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки.....</i>	<i>51</i>
ПОСТРОЕНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ	56
<i>Планирование динамики результатов.....</i>	<i>58</i>
<i>Макроцикл тренировки пловцов.....</i>	<i>63</i>
<i>Мезоцикл тренировки пловцов.....</i>	<i>69</i>
<i>Этап непосредственной соревновательной подготовки.....</i>	<i>72</i>
<i>Микроцикл тренировки пловцов.....</i>	<i>74</i>
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>78</i>
ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ.....	79
ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	79
ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	89
<i>Цель и задачи подготовки</i>	<i>89</i>
<i>Тренировочные нагрузки на этапе</i>	<i>92</i>
ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	96
КОНТРОЛЬ И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ.....	101
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>104</i>
ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ В СИСТЕМЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	105
ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ.....	108
ПЕРВИЧНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ.....	115
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ.....	122
ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ ПЛОВЦОВ.....	128
<i>Контрольные вопросы и задания.....</i>	<i>130</i>
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	130
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	131
ПРИЛОЖЕНИЯ	135