

ББК 75.717.5  
С73

С73 Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. — М. : Советский спорт, 2012.  
Кн. 2.— 544 с. : ил., табл. — Библиогр. : с. 526—543.  
ISBN 978-5-9718-0562-5

В данном издании, состоящем из двух книг, представлена система знаний, относящаяся к технике спортивного плавания и методике подготовки пловцов на всех этапах многолетней спортивной карьеры. Преимущественной особенностью этой работы является объединение богатого исторического наследия с передовыми научными знаниями и обобщением достижений мировой практики последних десятилетий.

Для тренеров и других специалистов в области спортивного плавания, студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта, спортсменов высокой квалификации, научных работников, спортивных врачей.

**ББК 75.717.5**

ISBN 978-5-9718-0562-5 (Кн. 2)  
ISBN 978-5-9718-0560-1

© В. Н. Платонов, 2012  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Часть VI. ТЕХНИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПЛОВЦОВ</b>	9
<b>Глава 20. Техническая подготовленность и техническая подготовка</b>	10
Техническая подготовленность	10
Передовая спортивная практика — основной источник прогресса в технике плавания	12
Техническая подготовка пловцов	17
Техническая подготовка пловцов в деятельности тренеров	21
Взаимосвязь между темпом движений, шагом гребка и скоростью плавания	25
<b>Глава 21. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка</b>	34
Варианты тактики преодоления дистанций	34
Технико-тактические схемы проплывания дистанций различной длины	35
Тактика выступлений в предварительных, полуфинальных и финальных заплывах	41
Основы тактической подготовки	43
<b>Глава 22. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка</b>	47
Качества психики и направления психологической подготовки	47
Формирование мотивации занятий спортом	54
Волевая подготовка	56
Формирование уверенности в своих силах	57
Идеомоторная тренировка	58
Регулирование психической напряженности	59
Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	62
Управление стартовыми состояниями	62
<b>Часть VII. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ПЛОВЦОВ</b>	67
<b>Глава 23. Сила и силовая подготовка</b>	68
Виды силовых качеств и направления силовой подготовки	68
Режимы работы мышц и методы силовой подготовки	70
Эффективность различных методов силовой подготовки и особенности их использования	74
Методика силовой подготовки	80
Силовая подготовка на суше	89
Повышение способностей к реализации силового потенциала при плавании и силовая подготовка в воде	94
Контроль силовых качеств	98
Упражнения для развития силовых качеств	104
Упражнения для развития силы	105
<b>Глава 24. Скоростные качества и скоростная подготовка</b>	122
Виды скоростных способностей	122
Средства скоростной подготовки	123
Методика скоростной подготовки	126
Продолжительность упражнений и количество повторений	127
Интенсивность работы	127
Продолжительность пауз	128
Стимуляция скоростных способностей в процессе тренировки	129
Контроль скоростных способностей	130

<b>Глава 25. Выносливость и методика ее совершенствования</b>	132
Виды выносливости	132
Развитие общей выносливости	133
Развитие специальной выносливости	134
Подход специалистов США и Австралии к развитию выносливости	135
Целостное развитие специальной выносливости	136
Повышение мощности и емкости анаэробной алактатной системы	138
Повышение мощности, емкости и подвижности анаэробной лактатной системы	140
Повышение мощности, емкости и подвижности аэробной системы	142
Повышение способности к реализации энергетического потенциала	149
Тренировка с задержкой дыхания	151
Контроль выносливости	152
<b>Глава 26. Гибкость и методика ее совершенствования</b>	165
Виды и значение гибкости	165
Факторы, определяющие уровень гибкости	166
Методика развития гибкости	169
Упражнения, направленные на развитие гибкости	176
Контроль гибкости	176
<b>Глава 27. Координация и методика ее совершенствования</b>	183
Структура и виды координационных способностей	183
Способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений	185
Способность к сохранению устойчивости	186
Чувство ритма	187
Способность к ориентированию в пространстве	188
Способность к произвольному расслаблению мышц	188
Развитие координационных способностей	190
Контроль координационных способностей	193
<b>Часть VIII. ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ</b>	197
<b>Глава 28. Построение процесса многолетнего совершенствования</b>	198
Формирование теоретико-методических основ многолетнего совершенствования	198
Продолжительность и особенности многолетней тренировочной и соревновательной деятельности	201
Возрастные ориентиры и общая структура многолетней подготовки	202
Оптимальный возраст для начала занятий	203
Периодизация многолетней подготовки	204
Общая структура многолетней подготовки пловцов, специализирующихся в разных способах плавания и на различных дистанциях	207
Общая характеристика этапов многолетней подготовки	221
Предрасположенность пловцов разного возраста к выполнению тренировочных программ различной направленности	234
Выбор спортивной специализации	234
Варианты восхождения пловцов к вершинам спортивного мастерства	236
Соревнования возрастных групп и построение многолетней подготовки	236
Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности	240
Основные направления интенсификации подготовки	243
Объем и соотношение работы различной направленности в воде	246
Объем и соотношение работы различной направленности на суше	248
Периодизация годичной подготовки на этапах многолетнего совершенствования	249
Олимпийские (четырёхлетние) циклы подготовки	250
<b>Глава 29. Отбор и ориентация в системе подготовки</b>	253
Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки	253
Организационные особенности спортивного отбора	256
Направления исследований в процессе отбора и ориентации пловцов	259
Генетическая предрасположенность к достижениям	260
Особенности телосложения (конституции) пловцов	263
Предрасположенность юных пловцов к достижениям на различных дистанциях	266

Первичный отбор и ориентация на первом этапе многолетней подготовки . . . . .	269
Предварительный отбор и ориентация на втором этапе многолетней подготовки . . . . .	272
Промежуточный отбор и ориентация на третьем этапе многолетней подготовки . . . . .	273
Основной отбор и ориентация на четвертом и пятом этапах многолетней подготовки . . . . .	274
Заключительный отбор и ориентация на шестом и седьмом этапах многолетней подготовки . . . . .	276
<b>Глава 30. Построение подготовки в течение года . . . . .</b>	<b>278</b>
Общая структура годичной подготовки и макроциклов . . . . .	278
Теория периодизации годичной подготовки . . . . .	279
Развитие теории периодизации в соответствии с современным календарем соревнований . . . . .	285
Периодизация годичной подготовки в системе многолетнего совершенствования . . . . .	288
Объем и соотношение средств различной преимущественной направленности . . . . .	296
Периодизация и соревновательная деятельность . . . . .	300
Периодизация подготовки в течение года (восточноевропейский опыт) . . . . .	301
Периодизация подготовки в течение года (американский опыт) . . . . .	314
Периодизация подготовки в течение года (австралийский опыт) . . . . .	327
Современные трех-, четырех- и пятицикловые модели периодизации . . . . .	329
Шести- и семицикловые модели периодизации . . . . .	335
Особенности подготовки пловцов различной специализации . . . . .	339
Контроль за протеканием реакций адаптации и коррекция тренировочного процесса . . . . .	345
<b>Глава 31. Тренировочные занятия и построение их программ . . . . .</b>	<b>349</b>
Общая структура занятий . . . . .	349
Типы и организация занятий . . . . .	350
Нагрузка занятий . . . . .	352
Направленность занятий . . . . .	353
Занятия избирательной и комплексной направленности в системе подготовки . . . . .	357
Построение программ занятий на различных этапах многолетней подготовки . . . . .	357
Типовые программы тренировочных занятий в воде на различных этапах многолетней подготовки . . . . .	360
Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях . . . . .	365
Особенности построения программ тренировочных занятий пловцов-спринтеров . . . . .	369
Расширение программ тренировочных занятий при подготовке пловцов высшего класса . . . . .	371
<b>Глава 32. Микроциклы и построение их программ . . . . .</b>	<b>375</b>
Типы микроциклов . . . . .	375
Объем работы и величина суммарной нагрузки в микроциклах различных типов . . . . .	376
Основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками . . . . .	377
Особенности построения микроциклов в течение многолетней подготовки . . . . .	382
Втягивающие микроциклы . . . . .	383
Ударные микроциклы . . . . .	384
Подводящие микроциклы . . . . .	388
Соревновательные микроциклы . . . . .	392
Восстановительные микроциклы . . . . .	393
Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течение дня . . . . .	394
Из опыта работы известных тренеров . . . . .	396
<b>Глава 33. Мезоциклы и построение их программ . . . . .</b>	<b>401</b>
Типы мезоциклов . . . . .	402
Величина и динамика нагрузки . . . . .	404
Сочетание микроциклов в мезоцикле . . . . .	405
Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин . . . . .	408
<b>Глава 34. Непосредственная подготовка к соревнованиям . . . . .</b>	<b>409</b>
Термины «сужение» и «непосредственная подготовка» . . . . .	411
Структура этапа непосредственной подготовки пловцов (разработки специалистов СССР и ГДР) . . . . .	412
Участие в соревнованиях и особенности непосредственной подготовки . . . . .	420
Дифференциация подготовки в предсоревновательном мезоцикле . . . . .	421
Продолжительность предсоревновательного мезоцикла . . . . .	423

Суммарный объем работы в предсоревновательном мезоцикле . . . . .	424
Динамика объема работы в предсоревновательном мезоцикле . . . . .	425
Содержание тренировки в предсоревновательном мезоцикле . . . . .	427
Непосредственная подготовка к серии соревнований . . . . .	428
Предстартовая подготовка . . . . .	429

## **Часть IX. ВНЕТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ВНЕСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ . . . . . 435**

### **Глава 35. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки . . . . . 436**

Горный климат и его особенности . . . . .	437
Адаптация человека к высотной гипоксии . . . . .	438
Формы гипоксической тренировки . . . . .	444
Оптимальная высота для горной подготовки . . . . .	446
Проживание в условиях искусственной гипоксии, тренировка на уровне моря . . . . .	448
Срочная акклиматизация спортсменов к горному климату . . . . .	450
Реакклиматизация, отставленный эффект и деадаптация после возвращения с гор . . . . .	451
Оптимальная продолжительность и структура цикла горной подготовки . . . . .	453
Тренировка в горах в системе годичной подготовки . . . . .	456
Тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям . . . . .	459

### **Глава 36. Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов . . . . . 462**

Суточные изменения состояния организма спортсмена . . . . .	462
Тренировка и соревнования в различное время суток . . . . .	463
Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов . . . . .	464
Ресинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов . . . . .	467
Перелеты к местам подготовки и соревнований и «дорожная усталость» . . . . .	470

### **Глава 37. Средства восстановления и стимуляции работоспособности . . . . . 472**

Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности . . . . .	474
Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами . . . . .	480
Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки . . . . .	483

### **Глава 38. Диетологическое и фармакологическое обеспечение . . . . . 485**

Общие основы рационального питания спортсменов . . . . .	485
Питьевой режим . . . . .	488
Потребление углеводов, белков, жиров . . . . .	488
Потребление углеводов и содержание гликогена . . . . .	490
Особенности питания юных пловцов . . . . .	495
Особенности питания женщин . . . . .	497
Питание и масса тела . . . . .	498
Витамины, минералы, стимуляторы растительного происхождения . . . . .	500
Использование продуктов повышенной биологической ценности в процессе подготовки пловцов . . . . .	503
Основные принципы фармакологического обеспечения спортивной деятельности . . . . .	504
Место диетических добавок в системе фармакологического обеспечения спортивной деятельности пловцов . . . . .	505
Применение диетических добавок в системе подготовки пловцов . . . . .	506
Использование фармакологических препаратов в зависимости от направленности тренировочного процесса . . . . .	509

### **Глава 39. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата . . . . . 512**

Функциональная анатомия и кинезиология плечевого пояса . . . . .	512
Патогенез заболевания вращательной манжеты плеча . . . . .	515
Повреждения и заболевания плечевого сустава . . . . .	516
Лечение повреждений и заболеваний плечевого сустава . . . . .	519
Анатомия и биомеханика коленного сустава . . . . .	523

## **ЛИТЕРАТУРА . . . . . 526**