

БК75.717я7

С 152

Сакин Н.А.

Специфика спортивной тренировки пловцов : учебное пособие для вузов / Н.А. Сакин ; Сиб. гос. индустр. ун-т. – Новокузнецк : СибГИУ, 2011. – 111 с. – ISBN 9785780603689.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	4
1 Основы построения спортивной тренировки	6
1.1 Система спортивной подготовки пловцов	6
1.2 Проблема дыхания в спортивном плавании	7
1.3 Работоспособность пловца. Биоэнергетические возможности его организма	11
1.4 Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте	16
1.5 Адаптация к физическим нагрузкам	22
1.6 Срыв адаптации в тренировке спортсмена	28
1.7 Спортивная тренировка как многолетний процесс	31
1.8 Построение тренировочного процесса	32
Контрольные вопросы	46
2 Единство психолого-педагогических и биологических аспектов спортивной тренировки	46
2.1 Психолого-педагогические аспекты тренировки	46
2.2 Психологическая подготовленность пловца	47
2.3 Морально-волевая подготовленность	49
2.4 Специальная психологическая подготовленность	56
2.5 Интеллектуальная подготовленность	57
Контрольные вопросы	59
3 Выносливость	61
3.1 Понятие выносливости	61
3.2 Средства и методы развития выносливости пловцов	67
3.3 Повышение аэробного компонента выносливости	68
3.4 Повышение гликолитического анаэробного компонента выносливости	79
3.5 Повышение алактатного анаэробного компонента выносливости	82
3.6 Развитие специальной соревновательной выносливости	84
3.7 Применение гипоксической тренировки для развития выносливости пловцов	85
3.8 Повышение психической устойчивости в процессе тренировки на выносливость	86
Контрольные вопросы	95
4 Содержание тренировки пловцов высокого класса	97
4.1 Физическая подготовленность пловца	97
4.2 Силовая подготовленность пловца	100
4.3 Повышение силового компонента специальной выносливости	101
4.4 Методы и средства развития силовых способностей	102
Контрольные вопросы	107
Библиографический список	109