

75.715.8

П 22

В. Г. ПАШИНЦЕВ

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ДЗЮДОИСТОВ
К ГЛАВНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ ГОДА**



С П О Р Т

УДК 796/799

ББК 75.715.8

П22

*Издательство «Спорт» - член Международной ассоциации
издателей спортивной литературы*

Рецензенты:

В. С. Беляев - доктор биологических наук, профессор;

Б. А. Подливаев - кандидат педагогических наук, профессор.

Пашинцев В. Г.

П22 **Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года [Текст] : монография / В. Г. Пашинцев. - М.: Спорт, 2016. - 208 с.**

ISBN 978-5-906839-58-9

В книге представлена комплексная методика функциональной подготовки квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. Подробно изложены средства и методы тренировки, влияющие на производительность организма, адаптационные изменения при физических нагрузках различной направленности. Даны практические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса на сборах.

Для спортсменов, тренеров, студентов и преподавателей физкультурных учебных заведений.

УДК 796/799

ББК 75.715.8

© Пашинцев В. Г., 2016

© Оформление. ООО «Издательство
"Спорт"», 2016

ISBN 978-5-906839-58-9

Содержание

ГЛАВА 1. Физическая подготовка в спортивной борьбе ...	11
1.1. Физическая подготовка как фактор становления спортивного мастерства.....	11
1.2. Средства и методы развития физических качеств ...	16
1.3. Планирование физической подготовки в годичных циклах тренировки.....	20
ГЛАВА 2. Мезоцикл общеподготовительной подготовки аэробной направленности.....	29
2.1. Физиологические аспекты выносливости аэробной направленности.....	29
2.2. Средства и методы, развивающие выносливость аэробной направленности.....	53
2.3. Скоростно-силовая нагрузка аэробной направленности.....	69
2.4. Организация общеподготовительного мезоцикла подготовки аэробной направленности.....	77
ГЛАВА 3. Мезоцикл специально направленной аэробно-анаэробной подготовки.....	86
3.1. Физиологические аспекты выносливости аэробно-анаэробной направленности.....	86
3.2. Средства и методы, развивающие выносливость аэробно-анаэробной направленности.....	92
3.3. Скоростно-силовая нагрузка аэробно-анаэробной направленности.....	106
3.4. Организация мезоцикла специально направленной аэробно-анаэробной подготовки.....	118

ГЛАВА 4. Мезоцикл предсоревновательный гликолитической подготовки	120
4.1. Физиологические аспекты выносливости гликолитической направленности.....	120
4.2. Средства и методы, развивающие выносливость гликолитической направленности.....	134
4.3. Скоростно-силовая нагрузка гликолитической направленности.....	144
4.4. Организация мезоцикла предсоревновательной подготовки гликолитической направленности.....	154
ГЛАВА 5. Мезоцикл соревновательной подготовки алактатной направленности	157
5.1. Физиологические аспекты выносливости алактатной направленности.....	157
5.2. Средства и методы, развивающие выносливость алактатной направленности.....	167
5.3. Организация соревновательного мезоцикла подготовки алактатной направленности.....	172
Заключение	174
Литература	177