

4585/1

А

На правах рукописи

КОВАЛЕВ НИКОЛАЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ В УСЛОВИЯХ ПРИМЕНЕНИЯ
ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки и оздоровительной физической культуры

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва - 2000

А

А

Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

Научные руководители:

Член-корреспондент РАО, профессор, доктор педагогических наук,
Н.Ж.Булгакова

Заслуженный деятель науки РФ, доктор биологических наук, профессор
Волков Н.И.

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Дегтярев И.П.
кандидат педагогических наук, доцент Скворцов Ю.Ф.

Ведущая организация: Всероссийский научно-исследовательский институт
физической культуры

Защита диссертации состоится 6 июня 2000 г. в 14⁰⁰ часов на заседании
диссертационного совета К.046.01.02. в Российской государственной
академии физической культуры по адресу: 105122, Москва, Сиреневый
бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГАФК

Автореферат разослан «1» мая 2000 г.

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук, профессор



Т 000004585

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема построения тренировочного процесса занимает центральное место в системе подготовки квалифицированных пловцов. При всем многообразии средств и методов подготовки спортсменов тренировочные и соревновательные нагрузки в плавании достигли таких величин, что дальнейшее их увеличение может стать причиной срыва индивидуальной адаптации спортсменов, снижения эффективности тренировочного процесса, ухудшения спортивных результатов, и возникновения патологических изменений в различных функциональных системах организма.

4585/1-
Особое место в тренировочном процессе высококвалифицированных пловцов отводится рациональному использованию различных тренировочных средств как в годичном цикле, так и на отдельных этапах подготовки, а также применению нетрадиционных средств и методов тренировки в сочетании с основными тренировочными средствами.

Среди так называемых нетрадиционных средств повышения работоспособности спортсменов важное значение имеет рациональное использование диетарных, фармакологических, физиотерапевтических и прочих эргогенических методов (Н.И. Волков 1975).

В последнее время в практике различных видов спорта наибольший интерес вызывает изучение особенностей воздействия и применения в сочетании с традиционными средствами тренировки метода интервальной гипоксической тренировки (ИГТ), основанного на повторном использовании сеансов респираторного воздействия с пониженным содержанием кислорода во вдыхаемом воздухе.

ИЗДАНИЕ
В ГАК