

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 гребного и парусного спорта

Михайлова Т.В., Епифанов К.Н., Долгова Е.В., Крылов Л.Ю.

Учебно-методическое пособие

**«Влияние тренировочной нагрузки на развитие основных  
функциональных систем юных гребцов академистов»**

Направление подготовки 49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки "Спортивная подготовка"

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения - Очная, заочная

Москва - 2018

Издательско-книготорговый центр «Колос-с»

Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом

Института спорта и физического воспитания

Протокол № 08 «26» апреля 2018 г.

УДК: 797.123.1-053.6 (07)

ББК: 75.717.7я73

В 57

Учебно-методическое пособие по теории и методике избранного вида спорта (гребной и парусный спорт) для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура". Профиль подготовки "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" Квалификация (степень) выпускника Бакалавр, очная, заочная формы обучения.

ISBN 978-5-00129-024-7

Издательско-книготорговый центр «Колос-с»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	5
2. Теоретико-методические основы подготовки гребцов академистов на начальном этапе обучения	10
3. Характеристика академической гребли как вида спортивной деятельности	13
4. Основные особенности спортивной подготовки в академической гребле	14
5. Методика коррекции мышечной работоспособности Спортсменов	28
6. Определение модельных характеристик региональной мышечной работоспособности	30
7. Влияние применения в тренировочном процессе статодинамических силовых упражнений на показатели региональной мышечной работоспособности - АЭП, АнП и МАМ	35
8. Краткосрочная реакция организма гребцов на интервальную скоростно-силовую тренировку	38
9. Методика увеличения аэробных возможностей мышц ног и ударного объема сердца	42
10. Методика применения интервальной гипоксической тренировки для высококвалифицированных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости	50
11. Физиологические эффекты применения интервальной гипоксической тренировки для высококвалифицированных спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости	54
12. Оценка острого физиологического воздействия различных видов нагрузок в условиях нормобарической гипоксии	63
13. Эффективность тренировки с использованием интервальных нагрузок, с применением нормобарической гипоксии	78
14. Литература	89