

В.Г. ПАШИНЦЕВ

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



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

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**

ISBN 978-5-906839-58-9

© Пашинцев В. Г., 2016
© Оформление. ООО «Издательство
“Спорт”», 2016

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