

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I  
ТЕХНИКА  
СПОРТИВНОГО  
ПЛАВАНИЯ

Предисловие.....	7
Об авторах .....	ю
Глава 1. Основы техники плавания (Э. У. Маглишо).....	11
1.1. Силы сопротивления движению пловца .....	11
1.2. Силы, обеспечивающие продвижение пловца .....	15
1.3. Общая характеристика движений, обеспечивающих продвижение пловца . . .	16
Глава 2. Гидродинамика движущей силы при плавании (СМ. Колвин) ...	21
Глава 3. Новые направления в технике продвижения при плавании (СМ. Колвин).....	28
Глава 4. Техника гребка (СМ Колвин).....	37
4.1. Траектория гребка .....	37
4.2. Силы, продвигающие пловца .....	39
4.3. Трехмерный аспект механики гребка .....	40
4.4. Скорость движения кисти .....	41
4.5. Индивидуальные особенности гребка .....	41
4.6. Механика движений ног при плавании .....	42
4.7. Меры, способствующие уменьшению сопротивления воды .....	42
4.8. Увеличение количества поступательного движения пловца .....	43
4.9. Кинетическая обтекаемость.....	43
4.10. Темп и шаг гребка .....	45
4.11. Доминирование одной из рук при выполнении гребка .....	46
4.12. Гребок при плавании кролем на груди .....	47
4.13. Гребок при плавании кролем на спине .....	49
4.14. Гребок при плавании баттерфляем .....	51
4.15. Гребок при плавании брассом .....	53
Глава 5. Способы спортивного плавания (Э. У. Маглишо).....	56
5.1 Техника плавания кролем на груди .....	56
5.2. Техника плавания баттерфляем.....	62
5.3. Техника плавания кролем на спине .....	66
5.4. Техника плавания брассом .....	70
5.5. Техника стартов и поворотов .....	77
ГЛАВА 6. Старты, повороты и финиши при разных способах плавания (М. Шуберт) .....	87
6.1. Старт при плавании кролем на груди .....	87
6.2. Поворот при плавании кролем на груди .....	89
6.3. Финиш при плавании кролем на груди.....	91
6.4. Старт при плавании кролем на спине .....	91
6.5. Поворот при плавании кролем на спине .....	93
6.6. Финиш при плавании кролем на спине .....	94
6.7. Старт при плавании баттерфляем.....	94
6.8. Поворот при плавании баттерфляем .....	95
6.9. Финиш при плавании баттерфляем .....	96
6.10. Старт при плавании брассом .....	97
6.11. Поворот при плавании брассом .....	97
6.12. Финиш при плавании брассом.....	97
6.13. Повороты при комплексном плавании .....	98
6.14. Старты при эстафетном плавании .....	100

	<b>Глава 7. Техническое совершенствование пловцов (В.Н. Платонов) ..</b>	<b>103</b>
	7.1. Структура технической подготовленности пловцов .....	<b>103</b>
	7.2. Совершенствование технического мастерства .....	<b>110</b>
	<b>Глава 8. Соревнования и соревновательные нагрузки пловцов (В.Н. Платонов) .....</b>	<b>116</b>
	8.1. Виды соревнований и объем соревновательной деятельности .....	116
	8.2. Реакция организма пловцов на соревновательные нагрузки .....	119
	<b>Глава 9. Структура соревновательной деятельности пловцов (Т.М. Абсалямов, В.Н. Платонов, М.М. Шабир).....</b>	<b>121</b>
	9.1. Компоненты соревновательной деятельности .....	<b>121</b>
	9.2. Особенности соревновательной деятельности пловцов высокого класса ...	128
	<b>Глава 10. Тактика соревновательной деятельности (Л.А. Драгунов, В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко).....</b>	<b>140</b>
	10.1. Направления тактического совершенствования пловцов .....	140
	10.2. Варианты тактики в практике выступлений пловцов высокого класса . . .	<b>142</b>
	<b>Глава 11. Общая характеристика этапов отбора и ориентации пловцов (В.Н. Платонов, К.П. Сахновский) .....</b>	<b>146</b>
	<b>Глава 12. Первичный отбор и ориентация пловцов (Н.Ж. Булгакова, К.П. Сахновский).....</b>	<b>149</b>
	<b>Глава 13. Предварительный и промежуточный отбор пловцов и их ориентация на втором и третьем этапах многолетней подготовки (М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов).....</b>	<b>155</b>
	13.1. Предварительный отбор и ориентация пловцов .....	155
	13.2. Промежуточный отбор и ориентация пловцов .....	159
	<b>Глава 14. Основной и заключительный отбор и ориентация пловцов на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений (Н.Ж. Булгакова, В.Н. Платонов, К.П. Сахновский) . .</b>	<b>168</b>
	14.1. Основной отбор и ориентация пловцов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей .....	168
	14.2. Заключительный отбор и ориентация пловцов на этапе сохранения достижений .....	<b>171</b>
	<b>Глава 15. Построение многолетней подготовки (В.Н. Платонов, К.П. Сахновский) .....</b>	<b>173</b>
	15.1. Общие основы многолетней подготовки .....	173
	15.2. Максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки и подведение к ним пловца в процессе многолетней подготовки .....	186
	15.3. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в процессе многолетней подготовки .....	188
	15.4. Особенности различных этапов многолетней подготовки пловцов .....	194
	<b>Глава 16. Построение подготовки в течение года (В.Н. Платонов, М.М. Шабир) .....</b>	<b>204</b>
	16.1. Общие основы построения годичной подготовки .....	205
	16.2. Двухцикловое планирование .....	<b>211</b>
	16.3. Трехцикловое планирование .....	228
	16.4. Четырехцикловая система .....	230
	16.5. Пятицикловое планирование .....	242
	16.6. Шести- и семицикловая система .....	245

Глава 17. Непосредственная подготовка к главным соревнованиям года (В.Н. Платонов) .....	254
17.1. Непосредственная подготовка к Играм Олимпиад и чемпионатам мира .....	254
17.2. Подготовка к главным соревнованиям посредством серии подготовительных соревнований .....	265
17.3. Особенности подготовки в течение 2 — 4 недель, предшествующих главным соревнованиям .....	267
17.4. Предстартовая подготовка .....	267
Глава 18. Построение программ тренировочных занятий (А.А. Драгунов, В.Н. Платонов, С.А. Фесенко) .....	274
18.1. Общие основы построения программ тренировочных занятий .....	274
18.2. Программы занятий спринтеров .....	281
18.3. Программы занятий пловцов, специализирующихся на средние дистанции .....	284
18.4. Программы занятий стайеров .....	285
Глава 19. Построение программ микроциклов (В.Н. Платонов, ЮМ. Шкребтий) .....	287
19.1. Виды микроциклов и построение втягивающих микроциклов .....	287
19.2. Построение ударных микроциклов .....	288
19.3. Построение восстановительных и подводящих микроциклов .....	299
19.4. Построение соревновательных микроциклов .....	305
Глава 20. Силовая подготовка (В.Н. Платонов) .....	307
20.1. Виды силовых качеств и основные направления силовой подготовки . . .	307
20.2. Тренировочные режимы и методы, применяемые в процессе силовой подготовки .....	311
20.3. Силовая подготовка на суше .....	320
20.4. Повышение способностей к реализации силового потенциала при плавании и силовая подготовка в воде .....	328
20.5. Контроль силовых качеств .....	335
Глава 21. Скоростная подготовка (Л.А. Драгунов, В.Н. Платонов) .....	343
21.1. Виды скоростных способностей и средства скоростной подготовки . . .	343
21.2. Методика скоростной подготовки .....	348
21.3. Контроль скоростных способностей .....	353
Глава 22. Развитие выносливости (ММ. Булатова, В.Н. Платонов) .....	354
22.1. Виды выносливости и факторы, ее определяющие .....	354
22.2. Развитие общей выносливости .....	360
22.3. Развитие специальной выносливости .....	361
22.4. Совершенствование важнейших компонентов специальной выносливости .....	365
22.5. Контроль выносливости .....	376
Глава 23. Развитие гибкости (В.Н. Платонов) .....	382
23.1. Виды и методика развития гибкости .....	382
23.2. Контроль гибкости .....	393
Глава 24. Развитие координационных способностей (ММ. Булатова, В.Н. Платонов) .....	395
24.1. Виды и методика развития координационных способностей .....	395
24.2. Контроль координационных способностей .....	400

<b>Глава 25. Средства восстановления и стимуляции работоспособности (В.Н. Платонов)</b> .....	<b>403</b>
25.1. Характеристика средств восстановления и стимуляции работоспособности .....	405
25.2. Фармакологическое обеспечение стимуляции работоспособности и восстановительных процессов .....	412
25.3. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами .....	421
25.4. Планирование средств восстановления и стимуляции работоспособности в процессе подготовки пловцов .....	424
<b>Глава 26. Питание в системе подготовки пловцов (В.Д. Попов, В.Л. Смутьский)</b> .....	<b>427</b>
26.1. Энергетические траты и суточная потребность в энергии у пловцов .....	427
26.2. Питание пловцов в различные периоды годичной подготовки .....	430
26.3. Особенности базисного питания стайеров и спринтеров и их питания перед соревнованиями .....	433
26.4. Особенности питания юных пловцов .....	435
26.5. Особенности питания женщин .....	436
26.6. Регулирование массы тела и питание .....	437
26.7. Фармакологическое обеспечение подготовки пловцов .....	440
<b>Глава 27. Естественная и искусственная гипоксия в системе подготовки пловцов (М.М. Булатова, В.Н. Платонов)</b> .....	<b>445</b>
27.1. Срочная и долговременная адаптация организма спортсмена к горным условиям .....	445
27.2. Формы гипоксической тренировки .....	450
27.3. Оптимальная высота для горной подготовки .....	452
27.4. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах .....	454
27.5. Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения в условия равнины .....	456
27.6. Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки пловцов .....	457
27.7. Тренировка в горах в системе годичной подготовки пловцов .....	459
27.8. Тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям .....	466
<b>ГЛАВА 28. Пловец в условиях нарушения циркадных ритмов (М.М. Булатова)</b> .....	<b>469</b>
28.1. Суточные изменения состояния организма .....	469
28.2. Тренировка и соревнования в различное время суток .....	470
28.3. Десинхронизация циркадных ритмов организма после дальних перелетов .....	471
28.4. Временная адаптация спортсменов после дальних перелетов .....	474
<b>ГЛАВА 29. Заболевания и травматизм у пловцов (Б. Мак-Аллистер, А.В. Ричардсон)</b> .....	<b>478</b>
29.1. Травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата .....	478
29.2. Болевые ощущения в области плечевого сустава .....	482
29.3. Болевые ощущения в области коленного сустава .....	485
29.4. Болезни уха .....	486
29.5. Заболевания глаз .....	487
29.6. Бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой .....	488
<b>Литература</b> .....	<b>490</b>