Камалова Эльвина Ильдаровна. Особенности применения методики интервальной гипоксической тренировки в подготовке пловцов-ветеранов 35-50 лет : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Камалова Эльвина Ильдаровна; [Место защиты: Кам. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма].- Набережные Челны, 2009.- 158 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-13/1933

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ СПОРТА И ТУРИЗМА

04200911429

Камалова Эльвина Ильдаровна

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ

ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ-

ВЕТЕРАНОВ 35-50 ЛЕТ

13.00.04 - теория и методика физического воспитания, спортивной

тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

Рыженков Александр Викторович

Научный консультант

Кандидат биологических наук, доцент

Мутаева Ильсияр Шафиковна

Набережные Челны — 2009.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 4

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ГИПОКСИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПОДГОТОВКЕ ПЛОВЦОВ 14

1.1. Физиологические закономерности и механизмы возникновения и

развития гипоксических состояний 14

1.2. Особенности дыхания в спортивном плавании 29

1.3. Средства и методы создания гипоксических состояний 38

1.4. Характеристика интервальной гипоксической тренировки 46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ 52

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ 57

2.1. Цель и задачи исследования 57

2.2. Методы исследования и способы обработки экспериментальных 57

данных

ГЛАВА 3. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ГИПОКСИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОДГО¬ТОВКЕ ПЛОВЦОВ - ВЕТЕРАНОВ 35-50 ЛЕТ 66

3.1. Возрастные особенности применения интервальной гипоксиче¬ской тренировки при подготовке пловцов-ветеранов 66

3.2.Организационно-методические особенности интервальной гипокси-ческой тренировки в подготовке пловцов-ветеранов 35-50 лет 70

ГЛАВА 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

з

4.1. Возрастная динамика физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности пловцов в 35-50

лет 78

4.2. Экспериментальное обоснование применения методики интервальной

гипоксической тренировки в подготовке пловцов-ветеранов 35-50 лет (формирующий педагогический эксперимент) 86

ВЫВОДЫ 105

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 107

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 109

ПРИЛОЖНИЕ 125

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

В годичном цикле подготовки пловцов-ветеранов 35-50 лет рекоменду­ется последовательно использовать три режима интервальной (прерыви­стой) гипоксии: втягивающий, базовый, активизирующий с использованием «дыхательного тренажера Фролова» и реализуется через применение ком­плекса упражнений, включающих:

* упражнения на задержку дыхания (на вдохе) на суше;
* серии коротких отрезков в воде, вдох через 3 и 5 циклов;
* дистанционное плавание 1000 м и 2000 м;
* на подготовительном этапе тренировочного цикла (втягивающий ре­жим тренировок) - дистанционное плавание 1000 м и 2000 м в труб­ках.

При выборе индивидуальных режимов гипоксии (время отдельного ги­поксического воздействия, количество повторения, продолжительность па­уз нормоксической респирации) необходимо обеспечивать соответствие его параметров адаптационным возможностям организма пловцов компенсиро­вать возникающие функциональные сдвиги и быстро восстанавливаться по­сле сеанса. При этом режимы интервальной гипоксической тренировки и физические нагрузки должны совпадать по своей функциональной направ­ленности