**Дудченко Павел Павлович Методика подготовки пловцов в ластах 11-12 лет в годичном макроцикле с учетом их монотоноустойчивости**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Дудченко Павел Павлович

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЛАВАНИИ В ЛАСТАХ В УСЛОВИЯХ МОНОТОННОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Плавание в ластах как вид подводного спорта

1.2. Подготовка юных пловцов в ластах

1.2.1. Основные положения подготовки спортсменов

1.2.2. Содержание тренировочных нагрузок в плавании в ластах

у юных спортсменов

1.2.3. Направленность тренировочных нагрузок

в плавании в ластах

1.2.4. Структура спортивной тренировки плавания в ластах

1.2.5. Тренировочное упражнение и тренировочное занятие как элементы структуры тренировочного процесса

1.2.6. Методика построения микроциклов тренировки

у юных пловцов в ластах

1.2.7. Методика построения мезоциклов в плавании в ластах

1.3. Причины возникновения и особенности монотонии

1.4. Факторы, влияющие на устойчивость человека к монотонии

Заключение по 1-й главе

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ

2.1. Задачи исследования

2.2. Методы исследования

2.3. Организация исследования

ГЛАВА 3. СТРУКТУРА И ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ МОНОТОНОУСТОЙЧИВОСТЬ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ

3.1. Структура монотоноустойчивости у юных

пловцов в ластах 11-12 лет

3.2. Плавание в ластах как фактор развития монотонии и формирования монотоноустойчивости

3.3. Методика снижения уровня монотонности тренировочного процесса

пловцов в ластах 11-12 лет

Заключение по 3-й главе

ГЛАВА 4. ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ В ЛАСТАХ С УЧЕТОМ ИХ МОНОТОНОУСТОЙЧИВОСТИ

4.1. Содержание экспериментальной методики подготовки юных пловцов

в ластах на различных этапах годичного тренировочного цикла

4.2. Эффективность экспериментальной методики подготовки пловцов в

ластах 11-12 лет

Заключение по 4-й главе

ВЫВОДЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ