

45.415  
П 22

**В.Г. ПАШИНЦЕВ**

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



**С П О Р Т**

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

---

<b>ГЛАВА 1. Физическая подготовка в спортивной борьбе ...</b>	<b>11</b>
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
<b>ГЛАВА 2. Мезоцикл общеподготовительной подготовки аэробной направленности .....</b>	<b>29</b>
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
<b>ГЛАВА 3. Мезоцикл специально направленной аэробно-анаэробной подготовки .....</b>	<b>86</b>
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

<b>ГЛАВА 4. Мезоцикл предсоревновательный гликолитической подготовки</b> .....	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
<b>ГЛАВА 5. Мезоцикл соревновательной подготовки алактатной направленности</b> .....	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
<b>Заключение</b> .....	174
<b>Литература</b> .....	177