

45.411

В 36



Атланты
СПОРТИВНОЙ НАУКИ

Ю.В. Верхошанский

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

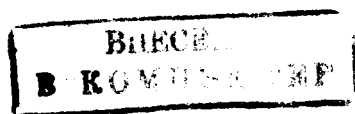


*Юрий Витальевич
Верхошанский*

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ
ТРЕНИРОВКИ
В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

Ю.В. Верхошанский

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
И МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ
ТРЕНИРОВКИ
В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**



4-е

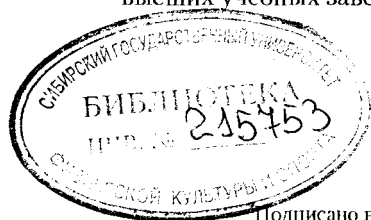
Верхошанский Ю. В.

В36 Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю. Верхошанский. – М. : Торговый дом “Советский спорт”, 2019. – 80 с. ил. («Атланты спортивной науки»).

ISBN 978-5-00129-087-2

В работе рассматриваются возможности использования современных достижений биологических наук в усовершенствовании традиционной системы тренировки в беге, требующем высокого уровня спортивной выносливости.

Для тренеров, специалистов, преподавателей и студентов высших учебных заведений.



ISBN 978-5-00129-087-2



ББК 75.711

Подписано в печать 01.11.2019 Формат 60×90¹/₁₆.

Бумага офсетная. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 5,0. Уч.-изд. л. 4,5. Тираж 1000 экз. Изд. № 1800. Заказ № 0000.

ООО «Торговый дом “Советский спорт”».

115193, г. Москва, ул. 6-я Кожуховская, д. 29 Б

Телефон (495) 139-80-81

E-mail: izdat@kolos-s.com

Отпечатано с электронной версии заказчика

в типографии ООО «Красногорский полиграфический комбинат».

107140, г. Москва, пер. 1-й Красносельский, д. 3, оф. 17

© Верхошанский Ю. В., 2005

© Верхошанский Ю. В., 2014

© Оформление. ООО «Торговый дом “Советский спорт”», 2019

ISBN 978-5-00129-087-2

Н. Ф. |

Содержание

От автора	5
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В БЕГЕ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	7
1.1. Техника бега	7
1.2. Длина и частота шагов	8
1.3. Использование неметаболической энергии в опорной фазе шага	11
1.4. Специфичность режимов работы организма при беге с различной скоростью	13
1.5. Экономичность энергообеспечения дистанционной работы	14
1.6. Тактическое мастерство в беге на выносливость	16
2. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА К ЦИКЛИЧЕСКОЙ РАБОТЕ, ТРЕБУЮЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	19
2.1. Традиционные представления о выносливости и ее развитии	20
2.2. Окислительные свойства мышц	23
2.3. Роль креатинфосфата в энергообеспечении работы на выносливость	27
2.4. Адаптация сердечно-сосудистой системы к работе на выносливость	29
2.5. Кислородный каскад в организме	32
2.6. Специфичность адаптивного протеиносинтеза при развитии выносливости	33
2.7. Физиологическая специфика «восстановительных» процессов	37
3. ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ В БЕГЕ, ТРЕБУЮЩЕМ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	43
3.1. Постепенное повышение скорости бега в годичном цикле тренировки	44

3.2. Выполнение основного объема дистанционной работы в подготовительном периоде на уровне анаэробного порога	48
3.3. Целенаправленное повышение уровня скоростной выносливости средствами специализированной физической подготовки	50
3.4. Согласованное и взаимообусловленное совершенствование функций физиологических систем организма	54
3.5. Общая методическая концепция тренировки в беге, требующем развития выносливости	58
3.6. Принципиальная модель системы тренировки в беге на выносливость	60
3.7. Организация тренировочных нагрузок в микроцикле	68
Заключение	74
Библиография	75