

УДК 796.015  
ББК 75.1  
К23

Редактор **Н.А. Волков**

К23

**Карлов В.Я.**

Подготовка спортсмена-ветерана к соревнованиям / В.Я. Карлов. — Москва: Советский спорт, 2024. — 210 с.  
ISBN 978-5-00129-368-2

На основании многолетнего личного опыта и знаний, почерпнутых из научно-методической литературы, автор затрагивает такие темы, как: энергетические системы в организме человека, основы техники спортивной ходьбы и бега, рационального питания, уделяет большое внимание методам подготовки к соревнованиям спортсменов-ветеранов. К категории спортсменов-ветеранов относятся и спортсмены-любители — люди среднего и старшего возраста, занимающиеся спортом в свободное от основной работы время. Некоторые спортивные федерации проводят для таких ветеранов спорта крупнейшие международные старты как комплексного характера, так и по отдельным видам спорта.

В книге приведена уникальная методика саморегуляции, с помощью которой спортсмен может управлять своим состоянием и внутренними ресурсами, снимать стресс перед стартом. Доступным языком изложены знания о суточных биоритмах человека, влиянии Луны на состояние спортсмена, без понимания чего не достичь больших успехов в спорте.

Книга адресована прежде всего тем, кто уже имеет спортивный опыт и задается вопросом планирования тренировочного процесса. Рекомендована широкому кругу читателей.

УДК 796.015  
ББК 75.1

ISBN 978-5-00129-368-2

© Карлов В.Я., 2024  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе .....	4
Введение.....	5
Глава 1. Характеристика скелетных мышц спортсмена.....	8
1.1. О мышечной системе человека .....	8
1.2. Типы мышечных волокон .....	16
1.3. Энергетические системы спортсмена.....	21
1.4. Факторы, определяющие механизм энергообеспечения мышечного сокращения.....	28
Глава 2. Силовая подготовка спортсмена-ветерана .....	43
2.1. Для чего нужны тренировки с отягощениями .....	43
2.2. Развитие силовых качеств в ходе физической подготовки.....	49
2.3. Тренировка мышц брюшного пресса .....	59
2.4. Как использовать стретчинг в подготовке скорохода.....	70
2.5. Питание спортсмена-ветерана в целях ощутимого спортивного результата.....	84
Глава 3. Элементы построения тренировочного процесса .....	103
3.1. Принципы построения тренировочных занятий .....	103
3.2. Средства развития выносливости .....	112
3.3. Методы развития выносливости.....	121
3.4. Интервальный метод тренировки .....	125
3.5. Вода — основной элемент в подготовке спортсмена-ветерана .....	134
Глава 4. Психологическая подготовка спортсмена-ветерана к соревнованиям.....	143
4.1. Психическое саморегулирование спортсмена .....	143
4.2. Успокаивающая часть саморегулирования .....	145
4.3. Мобилизующая часть саморегулирования.....	152

Глава 5. Хронобиология для спортсмена.....	160
5.1. Суточные биоритмы в жизнедеятельности спортсмена .....	160
5.2. Как использовать фазы Луны в повседневной жизни.....	171
Глава 6. Тезаурус. Секреты спортивной науки .....	178
Заключение.....	199
Приложение. Словарь основных понятий и терминов .....	200
Литература .....	205