

УДК 796/799
ББК 75.711.5
Я45

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Я45 Якимов А.М., Ревзон А.С.

Настольная книга бегуна на выносливость, или
Технология подготовки «чистых» спортсменов. /
А.М. Якимов, А.С. Ревзон. – М.: Спорт, 2019. –
312 с. (Библиотечка тренера)

ISBN 978-5-9500182-5-1

Это первое в России подробное руководство для самостоятельных занятий бегом на средние и длинные дистанции. В книге речь пойдет о самостоятельной организации тренировочного процесса бегунов на выносливость, его научных аспектах и эволюции методик, планировании круглогодичной подготовки по интегральной системе, особенностях занятий с юными бегунами, технике и тактике бега и их совершенствовании, восстановительных мероприятиях, питании и других компонентах тренировки бегунов.

Книга в первую очередь адресована бегунам, которые не собираются в своей подготовке использовать различные виды запрещенных препаратов.

Авторы выражают надежду, что книга поможет в противостоянии допингу не только бегунам, но и их коллегам – лыжникам, биатлонистам, конькобежцам, пловцам, гребцам, велосипедистам и их тренерам, заинтересованным в подготовке «чистых» спортсменов.

**УДК 796/799
ББК 75.711.5**

ISBN 978-5-9500182-5-1

© Якимов А.Н., Ревзон А.С.,
2019
© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Глава 1. Организация тренировочного процесса	5
1.1. Системный подход	6
1.2. Философия тренировки	9
1.3. Упорство в достижении цели	12
1.4. Преданность бегу	15
1.5. Предстартовое волнение	19
1.6. Разминка и заминка	19
1.7. Пропуск тренировок	21
1.8. Дневник тренировок	23
1.9. Десять полезных советов.....	27
Глава 2. Научные аспекты тренировки бегунов на средние и длинные дистанции	32
2.1. Основы спортивной подготовки	32
2.2. Суперкомпенсация	34
2.3. Напряжение на тренировках	36
2.4. Объем нагрузки.....	37
2.5. Интенсивность нагрузки	38
2.6. Специфика тренировочного процесса	39
2.7. Индивидуальные особенности	41
2.8. Достижение высоких результатов.....	42
2.9. Порог анаэробного обмена (ПАНО).....	45
2.10. Аэробный порог	46
2.11. Химические процессы мышечного сокращения	47
2.12. Красные и белые мышечные волокна	51
2.13. Методика определения типа мышечных волокон	53
2.14. Утомление	55
2.15. Отдых и сон.....	57

2.16. Тренируясь только на «свежачка», высоких результатов не покажешь	60
2.17. Из опыта известных бегунов	62
2.18. Как работает «мотор», вам подскажет монитор	65
2.19. Ноу-хау в контроле за функциональной и технической подготовленностью бегунов	70

Глава 3. Эволюция методики тренировки в беге на выносливость

3.1. Методы тренировки и терминология	77
3.2. Метод непрерывного длительного бега	78
3.3. Пульсовой фартлек	81
3.4. Интервальный и повторный методы	84
3.5. Гипоксическая тренировка	95
3.6. Варианты серий тренировочных отрезков	111
3.7. Моделирующий метод	118
3.8. Спринтерская тренировка	120
3.9. Контрольный и соревновательный методы	121
3.10. Заключение по главе	122

Глава 4. Системы тренировки

4.1. Комплексная система тренировки	123
4.2. Развитие методики тренировки в плавании	124
4.3. Интегральная система тренировки пловцов	125
4.4. Развитие методик тренировки в беге	129
4.5. Комплексная система тренировки в беге	130
4.6. Интегральная (вариативная) система тренировки бегунов	139
4.7. Гипоксическая тренировка как одна из альтернатив допингу	146

Глава 5. Планирование круглогодичной тренировки по интегральной системе	161
5.1. Общий подход к планированию	163
5.2. Планирование осеннего этапа.....	166
5.3. Планирование зимнего соревновательного сезона	172
5.4. Планирование весеннего этапа	178
5.5. Планирование летнего соревновательного сезона	182
5.6. Подготовка к главным соревнованиям летнего сезона.....	186
Глава 6. Техника бега и ее совершенствование.....	190
6.1. Принципы механики, используемые в беге	190
6.2. Экономичность движений	194
6.3. Длина и частота шагов.....	197
6.4. Постановка стопы на грунт, приземление	199
6.5. Движения рук и осанка	202
6.6. Методические рекомендации по совершенствованию техники бега	205
Глава 7. Особенности подготовки юных бегунов на выносливость	215
Глава 8. Внутрицикловые переключения в беге	228
8.1. Переключение на «импульсный» бег	230
8.2. Феномен переключения	232
8.3. Обучение «импульсному» бегу	235
8.4. Другая разновидность переключений	238
Глава 9. Тактическая подготовка	240
9.1. Механические, физиологические и психологические принципы бега на средние и длинные дистанции	240

9.2. График равномерного бега с быстрым началом	241
9.3. О чувстве темпа	245
9.4. Тактические нюансы	246
Глава 10. Восстановительные мероприятия	248
10.1. Избегайте перетренированности	248
10.2. Причины возникновения перетренированности	252
10.3. Симпатическая перетренированность	254
10.4. Парасимпатическая перетренированность	255
10.5. Стадии перетренированности	256
10.6. Меры по устранению перетренированности	259
10.7. Искусство тренинга	260
10.8. Инфекции	262
10.9. Проверка на «уровне гортани»	264
10.10. Профилактика травм	265
10.11. Индивидуальный подход к восстановлению	267
10.12. Техники восстановления	268
Глава 11. Питание	271
11.1. Ошибочные представления о питании	272
11.2. Белки	274
11.3. Жиры	279
11.4. Углеводы	281
11.5. Витамины	283
11.6. Минеральные вещества	285
11.7. Вода	288
11.8. Диета и результаты	289
11.9. Питание в день соревнований	290
Послесловие	293

Словарь.....296

Библиография301

Дополнительная литература и публицистика303

Об авторах и о книге304