

УДК 796/799
ББК 75.711.5
Я45

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

Якимов А.М., Ревзон А.С.

Я45 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 |
| Библиография | 301 |
| Дополнительная литература и публицистика | 303 |
| Об авторах и о книге | 304 |