

ББК 75.711

В36

А

В36 Верхошанский Ю.В.

Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М.: Торговый дом "Советский спорт", 2022. – 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.



ББК 75.711

Подписано в печать 01.02.2020. Формат 60×90¹/₁₆.
Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 5,0. Уч.-изд. л. 4,5. Тираж 1000 экз.

ООО "Торговый дом "Советский спорт".
115193, г. Москва, ул. 7-я Кожуховская, д. 15, стр.1.
Тел.: (495) 139-80-81, E-mail: izdat@kolos-s.com

ISBN 978-5-00129-087-2

©Верхошанский Ю.В., 2005, 2014, 2019
©Оформление. ООО "Торговый дом
"Советский спорт", 2020

А

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