

УДК 796.42

С 29



*Рекомендовано к изданию научной  
редакцией издательства*

Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается  
без письменного разрешения издателя. Любые попытки  
нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Селуянов В. Н.

С 29 Подготовка бегуна на средние дистанции [Текст]. – М.: ТВТ Дивизион,  
2019. – 120 с.

ISBN 978-5-98724-029-8

В работе представлена прикладная теория подготовки бегунов на средние дистанции. На основе литературных данных сделана попытка разработать модель бегуна на средние дистанции и, опираясь на эту модель, разработаны средства, методы и планы подготовки средневика.

Автором сделан критический анализ советской, новозеландской, английской, марокканской, кенийской и бразильской школ подготовки бегунов. Для тренеров, спортсменов, преподавателей институтов физической культуры.

**УДК 796.42**

**ISBN 978-5-98724-029-8**

© Селуянов В.Н. 2001, 2007, 2018, 2019

© Оформление, СпортАкадемПресс 2001

© Оформление, ТВТ Дивизион 2007, 2018, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
<b>ГЛАВА 1. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ</b> .....	9
1.1. Новозеландская школа.....	9
1.2. Английская школа.....	10
1.3. Бразильская и марокканская школы.....	10
1.4. Советская система подготовки средневикив.....	11
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	16
2.1. Эмпирический этап развития теории спортивной тренировки.....	16
2.2. Переходный этап развития теории спортивной тренировки.....	18
2.3. Теоретический этап развития теории спортивной тренировки.....	19
2.4. Практика применения развитой теории спортивной тренировки.....	20
<b>ГЛАВА 3. МОДЕЛЬ БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ</b> .....	22
3.1. Морфофункциональные особенности бегунов на средние дистанции .....	22
3.2. Техническая подготовленность средневика.....	24
3.3. Факторы функциональной подготовленности, определяющие и лимитирующие спортивные результаты в беге на средние дистанции.....	27
3.4. Максимальная алактатная мощность.....	27
3.5. Факторы, определяющие $VO_2$ (АНП) (механизмы энергообеспечения мышечного сокращения) .....	28
3.6. Роль сердечно-сосудистой системы .....	29
3.7. Энергообеспечение организма спортсмена в беге на средние дистанции.....	30

<b>ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	32
4.1. Тренировочные средства бегуна на средние дистанции.....	32
4.2. Методы тренировки бегуна на средние дистанции .....	36
4.3. Построение силовой тренировки .....	37
4.3.1. Факторы, стимулирующие гипертрофию мышечных волокон .....	38
4.3.2. Принципы спортивной силовой подготовки.....	42
4.4. Построение аэробной тренировки .....	46
4.5. Моделирование адаптационных процессов в миокарде у спортсменов .....	48
4.5.1. Имитационное моделирование процессов в миокарде.....	51
4.6. Стретчинг в тренировке бегунов.....	52
4.6.1. Физиологические механизмы растяжения (стретчинга) .....	53
4.6.2. Методика стретчинга .....	54
4.7. Экспериментальное обоснование теоретических положений разработки методов физической подготовки.....	56
4.7.1. Вклад медленных мышечных волокон в мощность, развиваемую спринтером в беге.....	57
4.7.2. Влияние силовой подготовки на характеристики техники спринтерского бега .....	62
4.7.3. Повторный метод тренировки в спринте как средство аэробной подготовки .....	66

<b>ГЛАВА 5. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ</b> .....	68
5.1. Исследование рационального сочетания объема и интенсивности выполнения физических упражнений в микроцикле методом математического имитационного моделирования.....	68
5.2. Принципы физической подготовки спортсменов.....	73
5.3. Метод классификации физических нагрузок .....	75
5.4. Теоретическое и экспериментальное обоснование технологии планирования микроциклов.....	83
5.5. Планирование физической подготовки средневеика .....	85
5.6. Разработка годичного макроцикла бегуна на средние дистанции .....	87

5.7. Экспериментальное обоснование теоретических положений .....	90
5.8. Исследование эффективности микроцикла физической подготовки бегунов на средние дистанции.....	91
5.9. Оригинальный вариант планирования физической подготовки для бегунов на средние и длинные дистанции.....	102
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	106
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	107