



*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> | <b>8</b> |
|----------------------|----------|

|   |          |
|---|----------|
| <b>ГЛАВА 1. КРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СИСТЕМ ПОДГОТОВКИ<br/>БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ .....</b> | <b>9</b> |
| 1.1. Новозеландская школа.....  | 9        |
| 1.2. Английская школа.....  | 10       |
| 1.3. Бразильская и марокканская школы.....  | 10       |
| 1.4. Советская система подготовки средневикиов.....   | 11       |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ГЛАВА 2. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ<br/>ТЕОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b> | <b>16</b> |
| 2.1. Эмпирический этап развития теории спортивной<br>тренировки.....                      | 16        |
| 2.2. Переходный этап развития теории спортивной<br>тренировки.....                        | 18        |
| 2.3. Теоретический этап развития теории спортивной<br>тренировки.....                     | 19        |
| 2.4. Практика применения развитой теории спортивной<br>тренировки.....                    | 20        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ГЛАВА 3. МОДЕЛЬ БЕГУНА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ .....</b>   | <b>22</b> |
| 3.1. Морфофункциональные особенности бегунов<br>на средние дистанции .....   | 22        |
| 3.2. Техническая подготовленность средневика.....  | 24        |
| 3.3. Факторы функциональной подготовленности,<br>определяющие и лимитирующие спортивные<br>результаты в беге на средние дистанции..... | 27        |
| 3.4. Максимальная алактатная мощность.....   | 27        |
| 3.5. Факторы, определяющие $VO_2$ (АНП) (механизмы<br>энергообеспечения мышечного сокращения) .....                                    | 28        |
| 3.6. Роль сердечно-сосудистой системы .....  | 29        |
| 3.7. Энергообеспечение организма спортсмена<br>в беге на средние дистанции.....  | 30        |

## ГЛАВА 4. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ТРЕНИРОВКИ .....</b>   | <b>32</b> |
| 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<br>мышечных волокон .....   | 38        |
| 4.3.2. Принципы спортивной силовой подготовки .....   | 42        |
| 4.4. Построение аэробной тренировки .....   | 46        |
| 4.5. Моделирование адаптационных процессов<br>в миокарде у спортсменов .....                                | 48        |
| 4.5.1. Имитационное моделирование процессов<br>в миокарде .....   | 51        |
| 4.6. Стретчинг в тренировке бегунов.....  | 52        |
| 4.6.1. Физиологические механизмы растяжения<br>(стретчинга) .....   | 53        |
| 4.6.2. Методика стретчинга .....  | 54        |
| 4.7. Экспериментальное обоснование теоретических<br>положений разработки методов физической подготовки..... | 56        |
| 4.7.1. Вклад медленных мышечных волокон<br>в мощность, развиваемую спринтером в беге.....                   | 57        |
| 4.7.2. Влияние силовой подготовки<br>на характеристики техники спринтерского бега .....                     | 62        |
| 4.7.3. Повторный метод тренировки в спринте<br>как средство аэробной подготовки .....                       | 66        |

## ГЛАВА 5. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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