

УДК 796(072)

ББК 75.711.8р

X24

Составители:

Хасин Л.А., Рафалович А.Б., Пудов Е.Н., Аткишкина Т.Д.

Итоги выступления российских бегунов на средние и длинные дистанции в 2010 г. Методические аспекты спортивной подготовки. Методическое пособие. Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия Ученым советом Московской государственной академии физической культуры. – М., 2010. – 129 с.

Под общей редакцией: **Балахничева В.В.** – президента Всероссийской федерации легкой атлетики, Заслуженного тренера России, Заслуженного работника физической культуры РФ, профессора, доктора педагогических наук, **Маслакова В.М.** – вице-президента Всероссийской федерации легкой атлетики, главного тренера сборной команды РФ по легкой атлетике, Заслуженного тренера СССР, Заслуженного работника физической культуры РФ.

В настоящем методическом пособии представлены итоги выступления российских бегунов на средние и длинные дистанции в 2010 г., планирование тренировочной нагрузки бегунов с использованием интеллектуальных систем, некоторые аспекты тренировки бегунов в условиях гор, использования пульсометрии и показателей сердечного ритма, методика восстановления после физических нагрузок.

Методическое пособие предназначено для тренеров, преподавателей, аспирантов и студентов, а также для широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

© Хасин Л.А., Рафалович А.Б., Пудов Е.М., Аткишкина Т.Д., 2010 г.

© Всероссийская федерация легкой атлетики, 2010 г.

© НИИТ МГАФК, 2010 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ В БАРСЕЛОНЕ В 2010 Г.	4
2. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ	24
3. НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ В УСЛОВИЯХ ГОР	41
4. ИНТЕРВАЛЬНЫЙ И ПОВТОРНЫЙ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПУЛЬСОМЕТРА	58
5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОГО РИТМА В РАБОТЕ С БЕГУНАМИ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	69
6. СПЕКТРАЛЬНАЯ ФОТОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ	96
7. ПАРАМЕТРЫ БЕГОВОГО ШАГА ПРИ РАЗЛИЧНОЙ СКОРОСТИ БЕГА, ПОЛУЧЕННЫЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СКОРОСТНОЙ ВИДЕОСЪЕМКИ	102
8. АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СКОРОСТИ БЕГА, ДЛИНЫ И ЧАСТОТЫ ШАГОВ.....	121