

УДК 796.422
Ч 63

Рецензенты:

- кандидат педагогических наук, профессор А. А. Черняев;
- доктор медицинских наук, профессор Э. И. Аухадеев.

Чинкин А. С.

Ч 63 Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : методическое пособие / А. С. Чинкин, М. Н. Чинкин, Ф. Р. Зотова. — М. : Физическая культура, 2008. — 128 с.
ISBN 978-5-9746-0071-5

В пособии дана характеристика медико-биологических и педагогических основ подготовки бегунов на длинные дистанции. Приведены основные механизмы энергообеспечения бега на выносливость, показатели анаэробной и аэробной производительности, дана характеристика патологических состояний, связанных с перетренировкой и переутомлением.

Широко представлены в пособии основные стороны подготовки бегунов на длинные дистанции, включающие как физическую и техническую, так и психологическую, волевую подготовку. Особое место уделено в работе программированию и организации тренировочного процесса бегунов, практическому построению микроциклов и макроциклов подготовки.

Методическое пособие адресовано студентам вузов физкультурного профиля, магистрантам, аспирантам, слушателям ИПК и может быть полезно тренерам и спортсменам, специализирующимся в видах спорта, связанных с выносливостью.

УДК 796.422

ISBN 978-5-9746-0071-5 © Чинкин А. С., Чинкин М. Н., Зотова Ф. Р., 2008
© Издательство «Физическая культура», 2008

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Введение | 4 |
| Глава 1. Медико-биологические основы подготовки бегунов на длинные дистанции | 6 |
| 1.1. Энергообеспечение мышечной работы | 6 |
| 1.2. Участие энергетических систем в энергообеспечении циклических упражнений разной мощности | 15 |
| 1.3. МПК как показатель максимальных аэробных возможностей организма | 18 |
| 1.4. Порог анаэробного обмена как показатель аэробной производительности организма | 35 |
| 1.5. Анаэробная производительность организма у бегунов на длинные дистанции | 37 |
| 1.6. Утомление, его причины и локализация | 39 |
| 1.7. Чрезмерный объем тренировочных нагрузок: переутомление, перетренированность, дистрофия миокарда | 43 |
| 1.8. Отбор и прогнозирование способностей в беге на длинные дистанции | 55 |
| Глава 2. Построение тренировочного процесса | 62 |
| 2.1. Методы тренировки | 62 |
| 2.2. Техническая подготовка бегуна | 85 |
| 2.3. Тактическая подготовка | 90 |
| 2.4. Волевая подготовка бегуна | 94 |
| 2.5. Общие и специальные принципы спортивной тренировки | 95 |
| 2.6. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов) | 105 |
| 2.7. Структура годичных и многолетних циклов | 115 |
| Библиографический список | 123 |