

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

<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Медико-биологические основы подготовки бегунов на длинные дистанции</b>	<b>6</b>
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
<b>Глава 2. Построение тренировочного процесса</b>	<b>62</b>
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
<b>Библиографический список</b>	<b>123</b>