

УДК 796.012
ББК 75.1
Н63

*Издательство «Спорт» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы*

Николаев А. А.

Н63 Развитие выносливости у спортсменов /
А. А. Николаев, В. Г. Семёнов. – М.: Спорт, 2017. –
144 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-906839-72-5

Подготовка высококвалифицированных спортсменов – сложный и длительный процесс. Он немыслим без серьезных профессиональных знаний и обобщения передового практического опыта.

В книге приводятся сведения о факторах, определяющих выносливость, причинах утомления при выполнении различных физических упражнений, способах оценки, средствах и методах развития выносливости, подробно рассматриваются вопросы, связанные с характеристикой и организацией тренировочных нагрузок.

Для тренеров, специалистов, преподавателей, аспирантов, бакалавров и магистров высших учебных заведений физической культуры и спорта.

**УДК 796.012
ББК 75.1**

© А. А. Николаев,
В. Г. Семёнов, 2017
© Издательство «Спорт»,
оформление, 2017

ISBN 978-5-906839-72-5

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Список сокращений	5
I. Общая характеристика выносливости	6
II. Основные факторы, определяющие выносливость	8
III. Утомление при физической работе	22
IV. Проявление выносливости в особых условиях внешней среды	34
V. Оценка выносливости	41
VI. Средства и методы развития выносливости	49
VII. Совершенствование механизмов энергообеспечения мышечной работы	67
7.1. Анаэробно-алактатная (фосфагенная) система	67
7.2. Анаэробно-лактатная (гликолитическая) система	70
7.3. Аэробная система	80
VIII. Спортивная техника и выносливость	94
IX. Характеристика тренировочных нагрузок	98
X. Организация тренировочных нагрузок	109
XI. Оценка текущего состояния спортсменов	120
XII. Питание и выносливость	126
Заключение	135
Литература	137