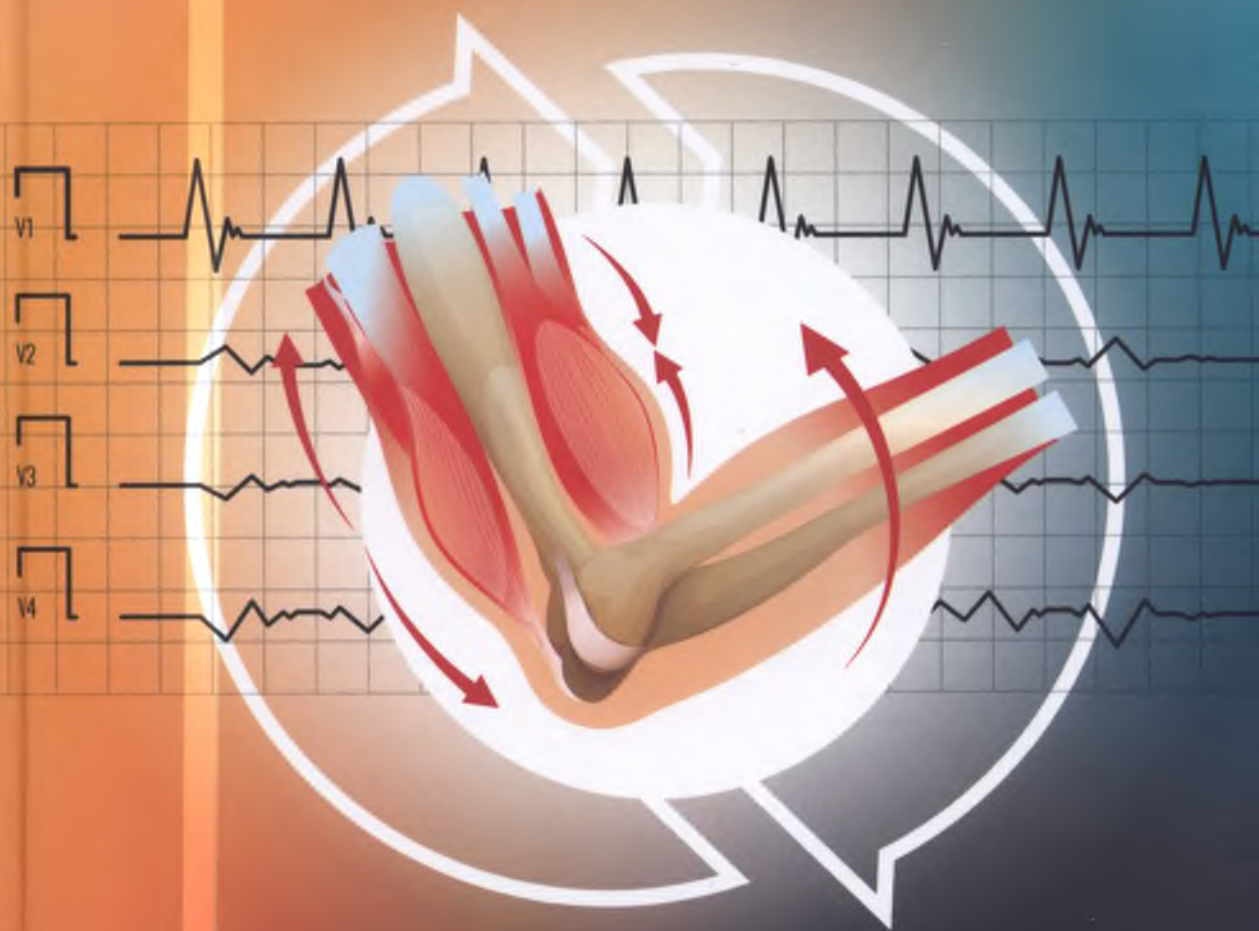


45.0

М 99

Мякинченко, А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко

# СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ



Издательство «Спорт»

Е.Б. Мякинченко, А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко

# **СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ПРОЯВЛЕНИЕМ ВЫНОСЛИВОСТИ**

---

**МОНОГРАФИЯ**

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**



Москва  
2022

УДК 796/799  
ББК 75.729:75.1  
М99

*Рецензенты:*

*А.В. Воронов, доктор биологических наук*  
*Р.М. Городничев, доктор биологических наук, профессор*  
*А.В. Гурский, доктор педагогических наук, профессор*

**Мякинченко Е.Б.**

М99

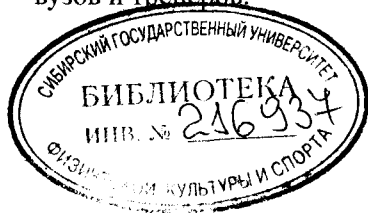
Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости. Монография. / Е.Б. Мякинченко, А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко. – М.: Спорт, 2022. – 280 с.

ISBN 978-5-907225-86-2

В книге обсуждаются тренировочные подходы к увеличению сократительных возможностей основных групп скелетных мышц и их переноса на соревновательное движение для повышения спортивного результата у спортсменов высокого класса в видах спорта, связанных с проявлением выносливости.

Адаптация нервно-мышечного аппарата спортсменов рассматривается с позиции обеспечения специфичности его свойств биомеханическим условиям работы мышц в соревновательном движении. Предполагается, что выбор тренировочных средств, методов и модели распределения нагрузки в макроцикле в строгом соответствии с требованиями соревновательного упражнения обеспечит максимальную реализацию приобретенных возможностей нервно-мышечного аппарата в соревновательной скорости при подготовке к главным стартам сезона.

Книга предназначена для специалистов в области теории спортивной тренировки, студентов, аспирантов, преподавателей физкультурных вузов и тренеров.



УДК 796/799  
ББК 75.729:75.1

И. Ф.

ISBN 978-5-907225-86-2

- © Мякинченко Е.Б., Крючков А.С., Фомиченко Т.Г., текст, рисунки, 2022
- © Издательство «Спорт», оформление, издание, 2022
- © Мякинченко Е.Б., Крючков А.С., Фомиченко Т.Г., издание, 2022

3.5. Факторы и тренировочные аспекты улучшения экономичности в циклических видах спорта .....	202
3.5.1. Понятие и механизмы повышения экономичности в циклических видах спорта .....	202
3.5.2. Тренировочные методы улучшения экономичности в циклических видах спорта .....	213
3.5.3. Взаимосвязь показателей силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов с биомеханическими характеристиками бега .....	217
<b>В качестве заключения .....</b>	<b>232</b>
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>240</b>