

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Бег для любителей	8
Экипировка бегуна.....	8
Обувь для бега.....	9
Другие важные предметы экипировки.....	11
Оздоровительный бег.....	12
Естественный вид спорта.....	13
Начало занятий.....	13
Медицинский контроль.....	14
Выбор оптимального режима бега.....	15
Оптимальный объем занятий.....	17
Разминка.....	18
Отдых.....	18
Бег без напряжения.....	19
Техника бега.....	19
Планирование тренировок.....	22
Первый массовый забег.....	25
Техника оздоровительного кросса.....	27
Пятнадцать причин для занятий оздоровительным бегом.....	28
Зимний бег.....	29
Любительский марафон: бежать или не бежать.....	32
Медицинские проблемы.....	32
Тренировки марафонца.....	34
Бег трусцой, или джоггинг.....	39
Основы техники.....	41
Организация пробежек.....	42
Противопоказания к занятиям бегом трусцой.....	44



Оглавление

Оздоровительный бег в среднем и пожилом возрасте.....	45
Интенсивность тренировки.....	45
Частота занятий.....	50
Интервалы отдыха.....	50
Методы тренировки.....	51
Бег и дети	57
Беговые упражнения для детей 2–3 лет.....	60
Беговые упражнения для детей 4–5 лет.....	60
Беговые упражнения для детей 5–7 лет.....	61
Беговые упражнения для детей 8–9 лет.....	61
Питание при занятиях оздоровительным бегом.....	62
Основные принципы спортивного питания	63
Энергетический баланс	64
Потребность в углеводах.....	65
Потребность в белках.....	66
Потребность в воде	67
Потребность в витаминах и минералах	69
Пищевые добавки: бесполезные и полезные.....	70
Продукты спортивного питания.....	73
Особые потребности молодых спортсменов	74
Особые потребности женщин-спортсменок	75
Питание при беге на длинные дистанции.....	76
Особенности питания в разном климате	78
Глава 2. Спортивный бег	91
Правила спортивного бега.....	91
Основные требования к организации соревнований	91
Общие правила.....	92
Регламент соревнований.....	93
Результаты.....	94
Классические беговые дисциплины	95
Бег на короткие дистанции: техника, тактика, тренировки	95
Барьерный бег: техника, тактика, тренировки	116



Эстафетный бег: техника, тактика, тренировки	123
Бег на средние дистанции: техника, тактика, тренировки	131
Бег на длинные дистанции: техника, тактика, тренировки	143
Бег с препятствиями.....	158
Спортивный кросс	165
Бег в триатлоне и пятиборье.....	166
Спортивное ориентирование.....	168
Марафон	170
Судейство в отдельных беговых дисциплинах	177
Судейство соревнований по бегу с барьерами.....	177
Судейство соревнований по бегу с препятствиями	177
Судейство соревнований на этапах передачи эстафеты	178
Глава 3. Что полезно знать начинающим	181
Нормативы.....	181
Разрядные нормативы для мужчин	182
Разрядные нормативы для женщин.....	184
Психологическая устойчивость и воля к победе	186
Спортивный инвентарь для тренировки мышц в домашних условиях....	191
Подготовка к соревнованиям и участие в них.....	192
Глава 4. Немного спортивной информации и статистики	194
Главные соревнования Международной федерации легкой атлетики.....	194
Таблица мировых рекордов в беге по состоянию на март 2014 года	195
Мировые рекорды на открытом воздухе	195
Мировые рекорды в помещениях.....	200
Золото Олимпиад	202
Сборная СССР по легкой атлетике в беговых дисциплинах	202
Олимпийские чемпионы России в беговых дисциплинах.....	204
Послесловие	205
Приложение. Памятка начинающему бегуну	207