

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/138391>

**Тип работы:** Магистерская работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

1 Современные аспекты подготовки бегунов на средние дистанции 6

1.1. Структура тренировочного процесса бегунов на средние дистанции 6

1.2. Особенности тренировочного процесса бегунов на средние дистанции 17

1.3. Использование средств восстановления в подготовке бегунов на средние дистанции 24

2 Методические особенности использования средств восстановления в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции 30

2.1. Организация, материалы и методы экспериментального исследования 30

2.2. Структура и объемы тренировочных нагрузок в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции 33

2.3. Использование средств восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции экспериментальной группы в подготовительном периоде 41

2.4. Обоснование эффективности методики, использования средств восстановления, в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции 50

Заключение 57

Список использованной литературы 60

Введение

Современная система подготовки спортсменов постоянно совершенствуется на основе достижений науки и практики. Острая конкуренция в беге на средние дистанции заставляет тренеров и спортсменов постоянно искать новые пути к построению тренировочного процесса.

В настоящее время легкая атлетика характеризуется резким увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Достижение высоких результатов предполагает проведение нескольких тренировочных занятий в день, а, следовательно, существенное увеличение физических и психоэмоциональных нагрузок.

Теоретическое исследование проблемы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции в процессе спортивной подготовки позволяет заключить, что среди различных факторов способствующих повышению спортивной работоспособности важную роль играет увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако, повышение, как объема, так и интенсивности тренировочных нагрузок имеет свои физиологические пределы. В связи с этим, первостепенное значение имеет активное воздействие на процессы восстановления после физических нагрузок путем естественного их стимулирования.

Применение психолого-педагогических и медико-биологических средств восстановления в подготовительном периоде положительно влияет на работоспособность спортсменов, тем самым, позволяя увеличить объем и интенсивность выполняемой нагрузки и улучшить результаты в беге на средние дистанции.

Применение в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции групп спортивного совершенствования нагрузки другой направленности (воздействие на другие мышечные группы, изменение интенсивности нагрузки, выполнение нагрузки в новых условиях, изменение характера отдыха) может активно влиять на психические процессы, снижая нагрузку после монотонной работы, одновременно поддерживая и даже увеличивая физическую работоспособность.

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена объективным противоречием между необходимостью, с одной стороны, использования эффективных средств восстановления в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции, с другой, недостаточной изученностью сочетания физических нагрузок с различными средствами восстановления в тренировочном процессе бегунов на средние дистанции.

Эти несоответствия позволили определить проблему исследования как обоснование эффективных средств

восстановления бегунов на средние дистанции и сформулировать тему ВКР – «Использование средств восстановления в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции».

Объектом исследования является процесс восстановления функциональных возможностей легкоатлетов. Предметом исследования является методика использования физических средств восстановления в тренировочном процессе легкоатлетов.

Цель исследования: Совершенствование тренировочного процесса бегунов на средние дистанции, основ использования средств восстановления в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции.

Задачи исследования:

1. Изучить современные аспекты подготовки бегунов на средние дистанции.
2. Раскрыть методику использования средств восстановления в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции.
3. Выявить особенности ответных реакций обосновать эффективность методики, использования средств восстановления, в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; проведение экспериментов; мониторинг тренировок и периодов восстановления легкоатлетов; контроль физической и диагностика функциональной готовности легкоатлетов.

Гипотеза исследования – изучение и выявление особенностей влияния физических средств восстановления с учетом направленности действия на функциональное состояние организма спортсменов может служить основой для разработки подхода к использованию этих средств в комплексе для подготовки легкоатлетов.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке методики восстановления в подготовительном периоде на средние дистанции.

Практическая значимость исследования: использование в работе тренерами по легкой атлетике, разработанный комплекс средств восстановления в подготовительном периоде подготовки бегунов на средние дистанции.

## 1 Современные аспекты подготовки бегунов на средние дистанции

### 1.1. Структура тренировочного процесса бегунов на средние дистанции

Высокий уровень спортивных результатов, в частности в беге на средние дистанции, приводит к повышению интенсивности и объема тренировочных занятий, приближая их к предельным. Эффективная подготовка юных легкоатлетов-бегунов на средние дистанции оказывается возможной только при соблюдении закономерностей построения многолетней спортивной тренировки.

Прежде всего рассмотрим особенности бега на средние дистанции. Существуют два вида бега на средние дистанции. Первый вид бега - это бег на 800 м, второй вид бега – бег на 1500 м. Эти беговые виды принято проводить на стадионах и кроссовых дистанциях. Структура процесса бега включает в себя старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование [16].

В современном мире в основе техники бега на средние дистанции лежит способность быстро продвигаться вперед с соблюдением условий экономичности, естественности и свободы движений. Исходя из этого, под техникой бега понимается не только внешняя форма, но и качественные движения бегуна: его умение тратить на продвижение вперед минимальные усилия и подключать к работе необходимые группы мышц для преодоления дистанций.

В основе совершенствовании техники движения лежит образование новых условнорефлекторных связей, поэтому изучаемые упражнения необходимо повторять многократно. В беге на средние дистанции применяется высокий старт. По команде «На старт» бегун становится перед линией старта, не касаясь линии носком, стоящей впереди ноги. Другая нога отставлена назад, на носок, на расстояние 1,5-2 ступни от линии старта. Тяжесть тела бегуна перенесена на стоящую впереди ногу. Руки свободно опущены, туловище почти прямое. По команде «Внимание» тело бегуна поддается вперед, увеличивается наклон туловища. Нога, стоящая сзади, передней частью стопы сильно опирается о землю. Руки согнуты в локтях, одна нога – впереди, другая – сзади. При этом, если у линии правая нога, то вперед выносятся левая рука, а правая отводится назад. По команде (выстрелу) быстрым отталкиванием ног от земли и сильным спортсмен начинает стартовый разгон, делая сначала шаг стоящей сзади ногой. Бег на средние дистанции, как

правило, проводится по общей дорожке. Для того, чтобы бегуны, стоящие на старте на разном расстоянии от бровки, начали бег в равных условиях, стартовую линию проводят не перпендикулярно бровке, а по кривой.

Все бегуны после команды стартера, начав бег, стремятся занять бровку. Первые 30 – 50 м со старта им приходится бежать быстро с некоторым наклоном туловища, а затем уже переходить на широкий маховый шаг.

Движение бегуна маховым шагом свободны и непринужденные, без чрезмерного напряжения мышц, что вызывает усталость. При изучении техники бега следует обратить внимание на постановку ступней на грунт и умение расслаблять мышцы ног. Ноги ставятся с передней части стопы или с внешнего свода. Тело бегуна слегка наклонено вперед, в пояснице наблюдается небольшой прогиб.

Движения плеч и рук бегуна плавные. Руки поддерживают равновесие тела. Они согнуты в локтях почти под 90 градусов, локти немного отведены в стороны. Во время своего движения рука при беге выносится слегка во внутрь до средней линии тела, кисть поднимается до уровня подбородка.

При беге все движения должны быть максимально естественными и эффективными. Очень важным в технике является полное разгибание ног сзади; закончив отталкивание, до положения вертикали нога проносится более расслабленной. Техника бега на прямых отрезках дистанции отличается от техники при пробегании виражей. При прохождении виража шаг становится немного короче, туловище наклоняется чуть влево, центр тяжести смещается на левую ногу.

Техника бега на средние дистанции имеет следующие моменты:

- наклон тела вперед 5-6 градусов;
- плечевой пояс должен быть максимально расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- не большой естественный прогиб в пояснице;
- голова смотрит вперед.

Такая техника бега наиболее рациональна и самая энерго сберегаемая.

Рассмотрим основные технические действия спортсмена при прохождении виражей:

- произвести необходимый наклон тела влево;
- амплитуда движения левой руки уменьшается;
- правое плечо слегка выдвинуто вперед;
- шаг левой ноги становится чуть короче;
- маховое движение правой ноги производится слегка вовнутрь;
- стопа правой ноги должна быть поставлена с разворотом внутрь.

В беге на средние дистанции скорость увеличивается за счет увеличения частоты шагов, а не за счет увеличения самой длинны шага. Чем больше будет шаг, тем больше энергии будет затрачивать спортсмен. Скорость бега будет увеличиваться в том случае, если при увеличении частоты шагов длина шага не уменьшится.

Финишный рывок в беге на средние дистанции играет немало важную роль. Длина финишного отрезка разная, финиш каждого спортсмена индивидуален в зависимости от физических и физиологических качеств спортсмена, а также он зависит от длины всей дистанции в среднем это 120- 300 метров.

В беге на средние дистанции дыхание играет большую роль. В основном ритм такой: вдох и выдох делается на три - четыре шага. Задержки дыхания во время дистанции плохо отражаются на бегуне. Обучение технике бега на первый взгляд кажется делом несложным, потому что движения при беге просты и однообразны. Однако это не так. Обнаружить имеющиеся в технике бега ошибки, устранить истинную причину их возникновения и уметь найти наиболее эффективные способы их устранения, что является главным моментом в обучении.

Важным условием успешного обучения технике бега является понимание самим бегуном сущности того или иного движения, преимущества одного из способов выполнения движения перед другими способами и знание методики овладения этим движением. Сознательное отношение к тренировкам является важнейшим принципом обучения.

Обучение технике бега неразрывно связана с тренировкой, и степень нагрузки уже на первых занятиях уже может быть весомой. Однако нагрузка не должна быть чрезмерной для новичка. При высокой нагрузке прогресс в освоении правильной технике не будет достигнут и, кроме того, может быть снижен интерес к занятиям у занимающихся.

На первой тренировке преподаватель или тренер должен получить путем наблюдения общее представление о технике бега занимающихся. Все объяснения нужно сопровождать показом,

демонстрацией соответствующих положений. Особое внимание нужно уделить ошибкам и их устранению. Однако преподаватель должен быть уверен, что его выводы о причине ошибке верны.

Ошибки могут возникать из-за неправильного представления о характере движений, неумения владеть своим телом.

Можно отметить следующие характерные и наиболее часто встречающиеся ошибки, которые будут сказываться на результативности занятий и результатах:

1. Чрезмерный наклон тела вперед. При наличии этой ошибки движения конечностей осуществляются не с полной амплитудой. Бедро маховой ноги поднимается невысоко, шаг становится неестественно коротким, приземление резким, толчкообразным. Мышцы спины и плечевого пояса излишне напрягаются, руки выносятся вперед недостаточно, локти идут слишком далеко назад и вверх. Движения всего тела порывистые. Иногда незначительное уменьшение наклона отведением плеч назад устраняет все эти нарушения, и бег становится более естественным, плавным, ритмичным.
2. Сгибание тела в тазобедренном суставе. Такое положение тела вызывает те же нарушения, что и чрезмерный наклон тела вперед. Помимо этого, динамичность бега, то есть стремление вперед, уменьшается, так как положение отдельных частей тела не совпадает с направлением движения, и часть силы заднего толчка тратится впустую. Чтобы устранить эти нарушения, необходимо распрямить туловище и отвести плечи назад, диафрагму слегка переместить вверх и следить за тем, чтобы в момент отталкивания таз был выведен вперед.
3. Вертикальное положение тела с тенденцией к отклонению туловища назад. Эта ошибка может быть постоянной или появляться к концу бега при значительном утомлении. И в этом случае динамичность бега будет уменьшаться. Сила заднего толчка излишне направлена вверх и не совпадает с направлением движения. Задний шаг становится короче. Бедро маховой ноги поднимается слишком высоко, но длина шага от этого не увеличивается, поскольку тело в полете движется по более крутой траектории. Легкий наклон тела вперед устраняет эти нарушения. Однако нужно знать, что отклонение туловища назад объясняется слабыми мышцами живота. Поэтому, чтобы устранить причину ошибки, полезно уделить время укреплению мышц живота посредством упражнений. Чтобы энергия эффективно передавалась по кинематическим цепям, а ударная нагрузка быстро гасилась и мягко распределялась по телу необходимо придать стабильность телу, так как любые лишние (ненужные) движения будут рассеивать мышечную работу, разбалтывать и изнашивать опорнодвигательный аппарат. Для этого достаточно стабилизировать таз во фронтальной плоскости (убрать раскачивание таза влево-влево и вниз-вверх) и стабилизировать лопатки. Во время бега сохраняйте активность поперечной мышцы живота (мышцы живота слегка подтянуты и напряжены) и вытягивайтесь через макушку вверх. Все это поможет более правильно выстроить тело относительно сил гравитации и улучшит придачу энергии от нижних конечностей вверх и от верхних конечностей вниз.
4. Боковое раскачивание тела. Этот недостаток неизбежен, но он должен быть сведен к минимуму. Иногда раскачивание увеличивается слишком высоким положением рук и малой амплитудой их движения при закрепленном туловище. В этом случае следует изменить характер движения рук и обратить внимание на необходимость легкого поворота туловища в сторону маховой ноги.
5. Жесткое, закрепленное положение туловища. Важно расслабляться во время бега, убирая зажимы, излишнюю скованность, сверх усилия и научиться использовать «бесплатную» энергию упругой деформации эластичных компонентов нашего тела. Расслабленный бег не означает разболтанный или шаркающий! Необходимо убрать лишнее напряжение, которое крадет энергию и мешает двигаться с необходимой амплитудой, подтягивая пятку под ягодицу (это движение должно происходить без каких-либо усилий, за счет выноса бедра вперед). Опять же, амплитуда движений будет напрямую зависеть от скорости бега, нет смысла утрировать «заброс» пятки и «вынос» бедра на низких скоростях, что будет вызывать излишнее неестественное напряжение. Правильная техника формирует ощущение «парящего» бега, как будто тело ничего не весит, касание опоры мимолетны (короткое время контакта с землей), а все движения четкие, линейные и синхронизированные. Чтобы ослабить напряжение туловища, необходимо приучить бегуна делать растяжку после тренировки, а также в заминке семенящий бег. Это упражнение выполняется мелкими шагами. При этом мышцы ног остаются напряженными, а мышцы рук и туловища расслаблены. Другим упражнением, приучающим к умению расслаблять мышцы, является распрямление и опускание рук в беге с последующим встряхиванием их в плечевых суставах.
6. Избыточная масса тела, особенно в области живота, не только приводит к нарушению техники бега, но и делает его опасным и даже вредным для здоровья. Увеличивается ударная нагрузка, страдают сердце и

суставы, формируется неправильный стереотип движения, который приводит к повышенному износу всех систем организма и усиливает уже существующие нарушения.

Таким образом, рациональная техника бега на средние дистанции является наиважнейшим фактором, влияющим на достижение высоких результатов.

#### Список использованной литературы

1. Аванесов В. У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики) : монография / В. У. Аванесов. — Воронеж : Истоки, 2006. — 298 с.
2. Аванесов В. У. Основы применения физических средств в скоростно-силовых видах / В. У. Аванесов // Легкая атлетика : науч.-метод. жур. — 2006. — № 1—2. — С. 30—33.
3. Аванесов, В.У. Средства восстановления и эффективность их применения в циклических видах спорта: учебное пособие / В.У. Аванесов, В.И. Аралов, Г.В. Бугаев, В.Н. Щеглов. – Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2015. – 142 с.
4. Аванесов, В.У. Эффективность применения физических средств восстановления бегунов-спринтеров после выполнения тренировочных нагрузок различной направленности / В. У. Аванесов // Вестник спортивной науки: науч.-метод.жур. – 2004. – №3(5). – С. 43-46.
5. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов, в 2 ч. / Д. С. Алхасов. – Москва :Директ-Медиа, 2015. – Ч. 2. –342 с. –URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429261/> (дата обращения: 18.12.2020). – ISBN: 978-5-4475-5661-7. – Текст : электронный.
6. Анализ тренировочных средств бегунов на средние дистанции в подготовительном периоде / А. В.Чачин, Д. А. Таратинский – Текст : непосредственный // сборник научных статей по материалам XVII Международной научно-практической конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире» / Коломенский государственный педагогический институт. – Коломна, 2007. – С. 390–392.
7. Аронов, Н., Портнягина, Н. Бег по науке / Н. Аронов, М. Портнягина. – Текст : непосредственный //Огонек. – 2016. – № 42. – С. 6.
8. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Текст : непосредственный // Физкультура и спорт. – 2002.– № 2. – С. 56.
9. Балыбердин, О. А. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой / О. А. Балыбердин. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2011. – № 5. – С. 6–9.
10. Баранцев, С. А. Совершенствование техники бега на скорость / С. А. Баранцев. – Текст : непосредственный // Физическая культура в школе. – 2002. – № 3. –С. 32–34.
11. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528 с.
12. Башкиров Ф.Б. Спортивный травматизм. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
13. Белая Н.А. Массаж лечебный, оздоровительный: практическое пособие. – М., 1997.
14. Бирюков А.А. Массаж в формировании здорового образа жизни // Теория и практика физического воспитания. – 1990. – № 2. – С. 54–61.
15. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов / А. П. Бондарчук. – М. : Олимпия-пресс, 2007. – 271 с.
16. Бондарчук, А.Т. Построение системы физической подготовки в скоростных, силовых видах легкой атлетики [Текст]: учебник / А. Т. Бондарчук. – Киев, 1999. – 80 с.
17. Борзов В. Подготовка легкоатлета-спринтера: стратегия, планирование, технологи / В. Борзов // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – №1. – С. 60–74.
18. Бреслав, И.С. Произвольное управление дыханием у человека / И. С. Бреслав. – Текст : непосредственный // Наука. – 1989. – С. 152.
19. Буровых, А. Н. Методика комплексного подхода к изучению и использованию физических средств восстановления работоспособности спортсменов [Текст]/ А. Н. Буровых // Материалы Всесоюзного научного симпозиума. – М., 1982. – С. 67-70
20. Бутенко, Б.И. О путях развития быстроты [Текст]: учебник / Б.И. Бутенко. - М.: Теория и практика физической культуры, 1989, № 7. – С. 5-8.
21. Ватт, Р. Объективный и индивидуальный способ предсказания результата в беговых дисциплинах / Р.

- Ватт – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. –2015. – № 3/4. – С. 16–18.
22. Влияние восстановительных средств на специальную подготовленность бегунов на средние дистанции квалификации 2 разряд - КМС / Д. А. Таратинский- Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С. 26.
23. Волков, В. М. Восстановительные процессы в спорте [Текст] / В. М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 144 с.
24. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л. В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
25. Гареев, Д. Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования / Д. Р. Гареев Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 59–64.
26. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Юрайт, 2019. –461с. –URL: <https://urait.ru/bcode/438782> (дата обращения:22.12.2020) – ISBN 978-5-534-05784-3. – Текст : электронный.
27. Германов, Г.Н. Педагогическая технология пошаговой регламентации двигательных заданий, используемых в подготовке юных бегунов на средние дистанции / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова, А.А. Новикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - Т. 83. - № 1. - С. 30-36.
28. Гизатуллина Ч. А. Подготовка бегунов на короткие дистанции с учетом их функционального состояния спортсменов / Ч. А. Гизатуллина // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2012. – № 2. – С. 72–75.
29. Гойхман, П. Подготовка ног спортсмена / П. Гойхман, Е. Сосина. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. – 2014. – № 11/12. – С. 14–18.
30. Головкин Н. Г. Особенности планирования тренировки бегунов / Н. Г. Головкин, И. А. Куликов, И. Ю. Воронин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - №4. - С. 29.
31. Граевская, Н. Д. Медико-биологические аспекты проблемы восстановления в спорте / Н. Д. Граевская. – Текст : непосредственный // Проблемы реабилитации в спорте. – 1977. – С. 43–60.
32. Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений [Текст] / Ю.И. Данько. - М.: Сов. Россия, 1974. - 256 с.
33. Дубровский В.И. Все виды массажа. – М.: Молодая гвардия, 1992.
34. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте [Текст] / В. И. Дубровский. - М: Физкультура и спорт, 1991. - 200 с.
35. Дубровский, В. И. Спортивная медицина [Текст] / В. И. Дубровский. - М.: Владос, 1999. - 374 с.
36. Ершов, В. Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / В. Ю. Ершов – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – №6. – С. 66–68.
37. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А. И. Жилкин, В. С.Кузьмин; Издательский центр «Академия». – Москва, 2007. – 464 с. ISBN 5-7695-1146-X. – Текст : непосредственный.
38. Загузова С. А. Применение методик различной направленности в развитии скоростной выносливости легкоатлетов / С. А. Загузова, Д. О. Загузов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2018. - Т. 23. - №1 (171). - С. 68-75.
39. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. – Москва: Советский спорт, 2010. – 219 с.
40. Ким, М. Г. Исследование эффективности физических средств восстановления послетренировочных нагрузок различной интенсивности : автореферат диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Ким Мен Ги ; Российский государственный социальный университет. – Москва, 2005. – 26 с.– Текст : непосредственный.
41. Кинематический анализ техники бега с максимальной скоростью и специальных беговых упражнений / Ж. В. Никулина, А. А. Петров, А. С. Максимов, В. Ю. Ершов, В. А. Никулин. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 71–73.
42. Клименко, В. Гимнастика в помощь легкоатлету / В. Клименко. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. – 2012. – № 3/4. – С. 20–21.
43. Клочко, Л. И. Прогнозирование скорости бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции (марафонский бег) / Л. И. Клочко. – Текст : непосредственный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 5. – С. 73–75. ISSN: 1818-9172.
44. Колесник, О. В. Историографический анализ рекордных достижений в беге на средние дистанции / О. В.

- Колесник. – Текст : непосредственный // Инновационная наука. – 2015. – № 11-3. – С. 71-75.
45. Контроль утомления легкоатлетов – студентов, специализирующихся в беге на средние дистанции / Т. Г. Артеменко, И. И. Готовцев, М. Г. Игнатъев // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 6. – С. 59-66.
46. Концепция критической скорости бега и ее оценка у бегунов на средние дистанции / В. Д. Княжев, Р. Н. Володин, В. Б. Соловьев, В. М. Скуднов. – Текст : непосредственный // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 6. – С. 4-8.
47. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии, монография. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.
48. Красицова Н.Л. Массаж в спортивной практике. Выпуск 4 в помощь тренеру. – Шымкент, 2004.
49. Лебедев, Н. А. Использование различных средств повышения выносливости при подготовке молодых бегунов на средние и длинные дистанции / Н. А. Лебедев. – Текст : непосредственный // Физическая культура. – 2001. – № 2. – С. 28-29.
50. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. М.: Физическая культура, 2010. 508 с.
51. Макаров, Н.Г. Легкая атлетика [Текст]: учебник / А.Н. Макаров, П.З. Сирус, В.П. Теннов. – М.: Просвещение, 2001. – 345 с.
52. Мамбетов, З. Ж. Подготовка юных бегунов в беге на средние дистанции : учебно-методическое пособие / З. Ж. Мамбетов, В. К. Кулаков. – Каракол, 2010. – 28 с.- ISBN 978-9967-441-50-7. – Текст : непосредственный.
53. Марон, Д. Ф. Секрет скорости / Д. Ф. Марон; перевод С. Э. Шафрановского – Текст : непосредственный // В мире науки. 2016. – № 10. – С. 48-54.
54. Матвеев, Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учебно-методическое пособие / Л. П. Матвеев, С. Б. Мельников ; Просвещение. – Москва, 2001. – 191 с. – Текст : непосредственный.
55. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебно-методическое пособие / Л. П. Матвеев. – Физкультура и спорт. – Москва, 2002. – 272 с.- Текст : непосредственный.
56. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев.– Киев: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
57. Математический анализ биоэнергетики мировых рекордов в беге на средние дистанции / В. Д. Кряжев, С. В. Кряжев, Ф. В. Ростовцев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4. – С. 244 – 249.
58. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов : монография О. М. Мирзоев ; Физкультура и спорт. – Москва 2015. – 346 с. – ISBN: 5-278-00782-6. – Текст : непосредственный.
59. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография. М.: Физическая культура, 2010. 208 с.
60. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : Астрель : АСТ, 2006. – 864 с.
61. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика : учебник для институтов физической культуры / под редакцией Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова; – 4-е издание переработанное и дополненное; Альянс. – Москва, 2017. – 671с. ISBN 978-5-00106-146-5. – Текст : непосредственный.
62. Оценка эффективности техники бега на средние дистанции у учащихся школьного возраста / А. Л. Волобуев, Н. Н. Маринина, М. А. Малыгин, Т. П. Махотина. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 84-88.
63. Панова О. С. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в годичном макроцикле подготовки / О. С. Панова, В. В. Кузьмин // Историческая и социально-образовательная мысль. - 2016. - Т. 8. - № 1-2. - С. 209-212.
64. Панова О.С. Эффективность блочно-модульной технологии тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в годичном цикле подготовки / О.С. Панова, А.С. Юдин // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 3-2. – С. 136-141
65. Панова О.С., Кузьмин В.В. Эффективность блочно-модульной технологии построения тренировочного процесса бегунов на средние дистанции в годичном макроцикле подготовки / О.С. Панова, В.В. Кузьмин – Краснодар: Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. Том 8. – № 1. – С. 209-212.
66. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – Киев : Здоровья, 1978. – 96 с.
67. Погосян М.М. Спортивный массаж: учебное пособие. – М., 1999.
68. Подготовка юниоров в беге на средние дистанции в условиях среднегорья / И. В. Мосин, И. Н. Мосина, М. Н. Есаулов, Е. С. Цыпленкова. – Текст : непосредственный // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – №3. – С. 110-115.

69. Попов, Ю. А. Система специальной подготовки высоко квалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции : автореферат диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Ю. А. Попов; Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского. – Ярославль, 2007. – 55 с. – Текст : непосредственный.
70. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде в беге на средние дистанции у юниоров / И. В. Мосин, М. Н. Есаулов, И. Н. Мосина, Е.С. Цыпленкова. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 168-173.
71. Саватенков В. А. Характеристика тактических действий высококвалифицированных бегунов на средние дистанции / В. А. Саватенков, И. А. Фатьянов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 194-198.
72. Саватенков, В. А. Методика анализа и оценки тактических действий спортсменов в беге на выносливость / В. А. Саватенков, В. С. Якимович. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – С. 181-185.
73. Свекла С. М. Содержание силовой подготовки юных бегунов на средние дистанции / С. М. Свекла // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. – С. 186-194.
74. Селиверстова, Н. Н. Практикум по легкой атлетике: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений физкультурной направленности / Н. Н. Селиверстова, И. Ш. Мутаева, З. М. Кузнецова, И. Е. Коновалов; Издательство НФ Поволжской ГАФКСиТ. – Набережные Челны, 2012. – 176 с.– Текст : непосредственный.
75. Селуянов В. Н. Подготовка бегунов на средние дистанции : учебно-методическое пособие / В. Н. Селуянов ; СпортАкадемПресс, – Москва, 2001. – 104 с. – ISBN 5-8134-0038-9. Текст : непосредственный.
76. Смолянский, П. Г. Комплексная тренировка для развития силовой выносливости / П. Г. Смолянский. – Текст : непосредственный // Легкая атлетика. – 2012. – № 3/4. – С. 12-13.
77. Сокунова, С. Ф. Контроль за уровнем выносливости спортсменов С. Ф. Сокунова – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 56-59.
78. Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации // Теория и практика физической культуры. 1997. № 12. С. 8-12.
79. Стеблецов Е. А. Специальная техническая подготовка в беге на средние дистанции (на примере бегунов на 1500 метров) / Е. А. Стеблецов, А. В. Анисимов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4 (64). – С. 59-62.
80. Таратинский Д. А. Педагогическое восстановление работоспособности средневикиков занимающихся в группе спортивного совершенствования / Д. А. Таратинский – Текст : непосредственный // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. – 2008, – №3. – С.95-98.
81. Таратинский, Д. А. Влияние педагогических средств восстановления работоспособности на результаты бегунов на средние дистанции / Д. А. Таратинский – Текст : непосредственный // сборник научных статей по материалам V международной научно-практической конференции Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Ставрополь, 2008. – С. 301 – 304.
82. Томпсон, П. Дж. Развитие и контролирование движущей силы / П. Дж. Томпсон. – Текст: непосредственный // Легкая атлетика. – 2013. – № 1/2. – С. 2-4.
83. Фатьянов И. А. Технология разработки комплексов упражнений для развития силовых способностей бегунов на выносливость / И. А. Фатьянов, Т. Е. Фатьянова, О. А. Ерохина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153). – С. 267-270.
84. Фискалов, В.Д. Теоретические основы подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2016.
85. Хурамшин И. Г. Сочетание тренировочных нагрузок и средств восстановления в тренировке бегунов на средние дистанции / И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016. – № 2. – С. 189-195.
86. Хурамшин, И. Г. Сочетание тренировочных нагрузок и средств восстановления в тренировке бегунов на средние дистанции / И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. – Текст : непосредственный // Международные спортивные игры «Дети Азии» – фактор продвижения олимпизма и подготовки спортивного резерва : сборник научных статей по материалам международной научной конференции, посвященной 20-летию I Международных спортивных игр «Дети Азии» и 120-летию Олимпийского движения в стране, 08 июля 2016 г./ под общей редакцией М.Д. Гуляева ; ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта – с. Чурапча, 2016. – С. – 275-277.

87. Чачин, А. В., Таратинский, Д. А. Восстановление работоспособности бегунов на средние дистанции / А. В. Чачин, Д. А. Таратинский – Текст : непосредственный // Педагогическая поддержка физического воспитания учащихся : Сборник материалов областного методического семинара. – Ногинск : НПК, 2005. – С. 47–49.
88. Чачин, А. В., Таратинский, Д. А. Роль плавания в восстановлении работоспособности бегунов на средние дистанции / А. В. Чачин, Д. А. Таратинский – Текст : непосредственный // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 24.
89. Чернышева, А. В. Критерии оценки двигательного ритма в беге на средние дистанции / А. В. Чернышева. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – № 2-6. – С. 118-121.
90. Шамардин, А. И. Проблема оптимизации восстановительных процессов при спортивной деятельности / А. И. Шамардин. – Текст : непосредственный // Современные проблемы в науке и образовании – 2013. – № 1. – С. 10.
91. Шкода, Е. Г. Опыт подготовки бегунов на средние дистанции в условиях Зауралья / Е. Г. Шкода, С. Колташев, А. Литвинов. – Текст : непосредственный // Вестник Курганского государственного университета. – 2008. – №12. – С. 41-43.
92. Щеглов, В. Н., Жуков, С. Н., Глушко, Т. С. Средства восстановления в процессе подготовки юных бегунов на средние дистанции / В. Н. Щеглов, С. Н. Жуков, Т. С. Глушко // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции, 22 октября 2015 г. / Издательско-полиграфический центр "Научная книга"; ФГБОУ ВПО «ВГИФК», Воронеж, 2015. – С.520-524.
93. Щеглов В. Н. Средства восстановления и эффективность их применения в циклических видах спорта : учебное пособие / В. Н. Щеглов, В. У. Аванесов, В. И. Аралов, Г. В. Бугаев. — Воронеж : ИПЦ «Научная книга», 2015. — 142 с.
94. Якимов, А. М. Особенности подготовки юных бегунов на выносливость / А. М. Якимов. – Текст : непосредственный // Физическая культура. – 2001. – № 1. – С. 28–32.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/magisterskaya-rabota/138391>