

*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/statya/196081>

**Тип работы:** Статья

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

Аннотация: в статье обзорно представлены подходы к организации работы с восстановлением спортсмена-бегуна средних дистанций в подготовительном периоде соревновательной деятельности, рассматриваются отечественные практические исследования в заявленной области и современные передовые подходы к организации процесса восстановления.

Ключевые слова: бег, подготовка бегуна, восстановительные мероприятия, восстановительные процедуры, тренировочный процесс.

Говоря о подготовительном периоде в тренировочном процессе бегуна на средние дистанции, мы должны отметить, что именно этот период закладывает все основные возможности для реализации потенциала спортсмена, но он же, как правило, является самым недооценённым участниками тренировочного процесса. Стремление акцентировать свое внимание на достижениях в тренировочной деятельности в ущерб восстановительной работе свойственно слабо подготовленным теоретически спортсменам и молодым тренерам, недооценивающим важность подготовительных и восстановительных мероприятий.

Между тем, исследования свидетельствуют о том, что наличие строгой системы в организации подготовительного периода и выборе средств восстановления дает возможность повысить показатели бегуна в области скорости, выносливости, увеличить интенсивность допустимой нагрузки.

Проблема подготовки бегуна на среднюю дистанцию активно рассматривалась отечественными практиками в последние несколько десятилетий.

Вопрос оптимизации тренировочного процесса бегунов на средние дистанции наиболее фундаментально освещается в работах И. П. Потапченко [2, 67]. Проведя обширное практическое исследование в 80-ые годы, автор приходит к выводу, что управлять качеством тренировочного процесса необходимо, прорабатывая вопросы о взаимосвязи ведущих компонентов специальной подготовленности.

1. Драндров Г.Л., Бурцев В.А., Бурцева Е.В. Теоретические основы взаимодействия физической и спортивной культуры / Г.Л. Драндров, В.А. Бурцев, Е.В. Бурцева // Теория и практика физической культуры. – 2013, № 6. С. 12–19.
2. Ершов В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции / В.Ю. Ершов // Теория и практика физической культуры, № 6, 2015, с. 66-68.
3. Полунин А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М.: Советский спорт. – 2003. – 135 с.
4. Хурамшин И.Г., Русакова С.С. 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, № 2, 2016, с. 189-195.

*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/statya/196081>