Рецензия

Рецензия на реферат ординатора второго года обучения кафедры физической и реабилитационной медицины с курсом ПО Филимонова Александра Алексеевича

[«Поляризационная модель распределения тренировочных нагрузок в циклических видах спорта на выносливость и переход к использованию целевых тренировочных зон »](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.ylm-7BNB3t2C9dXM7uksgnqA8HRSxRMP6jyaixxGxZ7oYcAluV1mTyP6-m2bbzyGFF1VB6SfSMZzXib322dq1mxQ59pFGDoaLkvZUIDvDURxbXRzcXNxa3FlbW9jemRi.dab35228af8af92ea2f78788695e77708c564d88&uuid=&state=RsWHKQP_fPE,&&cst=AxbTlK7nwx4pB__4pE7GY5q6Y4FHKxFGTuUc7nmE4gpoc2IZuDEjLcAEyOASvA06QxbIvL7IYXlsIWRZrnKK7mpFNxte1lUO7l499Vu5zHEQhbwiJH0vo9aW_uYxkWQziqCN5jLGj8cnc0QsMj6NDPm-TQIUth33eH45hhOuq3WMLo8tOHVyepdubb-Fy9vm29aQubVA9W6LXNR-R3UOOyXzDLFJ12AVIneuWtn5JmCpmIy2Sn0aroRRJqq5AABpBfCU73YjzLZPYIIxZVxspcfrW8CunXO3xpmR7tuZTzlmcFQCU0jQO7bDwNlhqKWa9SSdLfOWhKlgXtEc8qz82wARk9shCYT5qWpAzRiHJjvguef-6okX8kOOcEmBqV0PfsuepfQ1NS07VoLZnVKmgUwPSIGHwc8FwJ4sVLlTyTxHsdmyr-dyTfsB0bepBePDfvJB95_SFt0,&data=VzFITjJTUER3MkI4MEY5djBaZUVGLWdmWS1nZVFPSWh0UzNobEk4b2RDNzZpNTQwdDBRQm1Celc5UW5EdmlqRkJ4Q283X3hRYnMzbmYyTmczWTB0SkNhOEFSOWhmSHd1UUtIaU1NTTNOOFItd1NVSHdmZnZuWlo2MFFleVhIRlFkLWNBZUlva0RVbWxJeXdqeklvNGR3LCw,&sign=33d0e0074fd270c36b8735ecb10e57ad&keyno=WEB_0&b64e=2&ref=mag21uLwzH-iqa6a9U6fw6sBTXI61vrcLrAj4_J9mG6J8hLbLp-o0H33-qm7FQavGK9KKXScLCpCsZ1CHJ-YkkHDvYrbsrvlLcH2pZ8GuqGNjohgeUXfWnG1R9SL8HsgZ4jkNqJhq-zo1TjYD-a_6sTcguKx6LR-D05SLYCun5Fl8x_lHEp5LstMEjKpzz3w_DR-yByuLQPiXYkgLSaFW1da4JreRbBxsq3MVwY2IOacd-mt-5yzJPeqyNSZFYnBi7DVsLTK1DYSj_qo57B0VbH_hzYVQUdDeKklUxG32aTdmZNxRbNqkvDdu9AjXqMy&l10n=ru&cts=1696312754571%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%221_kj1fw01-00%22%2C%22cts%22%3A1696312754571%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22event-id%22%3A%22ln9wtea32z%22%2C%22data%22%3A%7B%22pageX%22%3A278%2C%22pageY%22%3A140%7D%7D%5D&mc=2.3219280948873626&hdtime=2503.2" \t "_blank)

Переход от изначально интуитивного к научно обоснованному использованию поляризационной модели в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов, несомненно, связан с получением новых научных данных, а главное, их достаточно быстрым внедрением в спортивную практику и использованием при разработке и обосновании эффективных методов тренировки. В число таких данных, безусловно, входит изменение в оценке роли лактата, принятие концепции лактатного шаттла, понимание его функций в метаболизме и значения в разработке тренировочных программ. В частности, одним из важнейших приоритетов тренировок является повышение способности организма использовать лактат, а не в повышении способности «терпеть» его наличие в гликолитических волокнах .Поэтому важна возможность быстрого транспорта лак-тата, а, значит, совершенствования за счет тренировки механизмов этого транспорта. Результаты исследований в видах спорта на выносливость показывают, что для повышения эффективности механизмов транспорта лактата в организме целесообразно использовать сочетание двух типов тренировок: длительных низкоинтенсивных (совершенствование «базовой выносливости») и высокоинтенсивных. То есть и здесь видна та самая поляризация нагрузок.

Выполненная реферативная работа структурирована, наглядна , полностью отвечает требованиям , предъявленным к данному виду работы.

Руководитель практической подготовки

Кафедральный руководитель