

УДК 796.015

ББК 75.0

В 18

- В 18 Тамбовский, А.Н. Варианты оценки и использования информативных показателей двигательного спортивного действия спортсменов циклических видов спорта после применения внутренировочных средств в годичном цикле подготовки : учебно-методическое пособие / А.Н. Тамбовский, Т.А. Сидоренко, С.Г. Сейранов, А.Н. Фураев, А.В. Василенко, Е.А. Левина, А.В. Калашников, Г.Е. Шульгин; Московская государственная академия физической культуры. – М: Ярославль: Канцлер, 2019. – 92 с.

ISBN 978-5-91730-931-6

Учебно-методическое пособие разработано в рамках выполнения государственного задания по теме: «Разработка методов коррекции параметров технической подготовленности квалифицированных спортсменов циклических видов спорта на этапах годичного цикла с учетом применения внутренировочных средств подготовки» (Приказ Минспорта России №1034 от 14 декабря 2018 г., Государственное задание №777-00015-19-00 от 19 декабря 2018 г. на 2019 год и плановый период 2020-2021 годов).

Предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров, магистрантов, аспирантов, а также для специалистов отрасли ФКиС, тренеров, спортивных врачей, преподавателей и слушателей факультета повышения квалификации.

ISBN 978 - 5- 91730-931-6

ББК 75.0

*Утверждено научно-методическим советом МГАФК
в качестве учебно-методического пособия*

© Тамбовский А.Н. с соавт., 2019

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ....	4
ВВЕДЕНИЕ	7
Глава I. Средства, методы, показатели контроля за состоянием спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта	9
Глава II. Особенности использования восстановительно-стимулирующих средств в циклических видах спорта	39
Глава III. Варианты коррекции нагрузки спортсменов на основе оценки их состояния	50
Глава IV. Определение информативных показателей двигательного действия спортсмена циклических видов спорта (легкая атлетика – бег на средние дистанции; лыжные гонки, биатлон) после применения комплексов внутренировочных средств повышения работоспособности спортсменов с учетом методических задач этапов годичного цикла.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	82
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	83