

УДК 796.8.015.22«450»:615.82/.84(072)

ББК 75.1

С 56

С 56 Тамбовский А.Н., Сидоренко Т.А., Сейранов С.Г., Василенко А.В., Левина Е.А., Калашников А.В., Шульгин Г.Е., Шурманов Е.Г. Методики повышения работоспособности спортсменов в скоростно-силовых видах спорта внутренировочными (физиотерапевтическими) средствами воздействия на различных этапах годичного цикла подготовки: учебно-методическое пособие / под ред. А.Н. Тамбовского. – М.: Московская государственная академия физической культуры. – 2017. – 64с.

Учебно-методическое пособие разработано в рамках выполнения государственного задания ФГБОУ ВО МГАФК на 2017 год №777-00014-17-00 по прикладной НИР «Разработка комплексных методов повышения работоспособности высококвалифицированных спортсменов скоростно-силовых видов спорта внутренировочными средствами воздействия на этапах годичного цикла подготовки» (Приказ Минспорта России № 1038 от 17.12.2014 г. «Об утверждении ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры» государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов»).

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

ББК 75.1

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

© Тамбовский А.Н. с соавт., 2017

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>Глава I.</b> Разработка комплексных методов повышения работоспособности спортсменов в ряде скоростно-силовых видов спорта внутренировочными (немедикаментозными) средствами воздействия .....	6
<b>Глава II.</b> Биофизические механизмы воздействия физиотерапевтических средств и методов на организм спортсменов .....	16
<b>Глава III.</b> Возможности оценки функционального состояния спортсмена в результате применения комплексных методов физиотерапевтических воздействий .....	22
<b>Глава IV.</b> Комплексные внутренировочные методы коррекции работоспособности спортсменов в ряде скоростно-силовых видов спорта в годичном цикле подготовки.....	24
<b>Глава V.</b> Методы воздействия НИМЛИ для коррекции физической работоспособности спортсмена.....	29
<b>Глава VI.</b> Апробация разработанных методических рекомендаций по применению комплексных методов повышения работоспособности и функциональных показателей спортсменов внутренировочными (физиотерапевтическими) средствами воздействия в скоростно-силовых видах спорта .....	36
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	52
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	54