

УДК 796,012:612 (075.8)

ББК 75

О 62

- О 62 Тамбовский, А.Н. Определение информативных показателей состояния спортсмена циклических видов спорта после восстановительного воздействия, связанных с техническими (биомеханическими) параметрами выполняемого упражнения: учебно-методическое пособие / А.Н. Тамбовский, Т.А. Сидоренко, С.Г. Сейранов, А.Н. Фураев, А.В. Василенко, Е.А. Левина, А.В. Калашников, Шульгин Г.Е., Шурманов Е.Г.; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2018. – 68 с.

Учебно-методическое пособие разработано в рамках выполнения государственного задания по теме: «Разработка методов коррекции параметров технической подготовленности квалифицированных спортсменов циклических видов спорта на этапах годового цикла с учетом применения внутренировочных средств подготовки» (Приказ Минспорта России №1078 от 14 декабря 2017 г., Государственное задание №777-00009-18-00 от 29 декабря 2017 г. на 2018 год и плановый период 2019-2020 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.

**ББК 75**

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

© Тамбовский А.Н. с соавт., 2018

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава I. Особенности применения внутренировочных (физиотерапевтических) средств в процессе подготовки квалифицированных спортсменов .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава II. Анализ внутренировочных (физиотерапевтических) средств и методов, применяемых в спортивной практике .....</b>	<b>22</b>
<b>Глава III. Варианты комбинированных физиотерапевтических методик, направленных на восстановление спортсмена в циклических видах спорта.....</b>	<b>34</b>
<b>Глава IV. Показатели, связанные с техникой конкретного двигательного действия спортсмена до и после восстановительных воздействий на спортсмена.....</b>	<b>40</b>
<b>Глава V. Результаты практических исследований воздействия внутренировочными средствами на биомеханические характеристики двигательных действий, выполняемых спортсменом .....</b>	<b>42</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ....</b>	<b>61</b>