

Федеральное  
агентство  
по физической культуре  
и спорту

Всероссийский  
научно-  
исследовательский  
институт  
физической  
культуры и спорта  
(ВНИИФК)

# Вестник СПОРТИВНОЙ НАУКИ

В номере:

---

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

---

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

---

ПОДГОТОВКА КАДРОВ  
ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

**№ 1/2006**

Выходит  
один раз  
в квартал

Выходит 1 раз в квартал

### Главный редактор

Б.Н. Шустин

### Главный научный консультант

В.К. Бальсевич

### Редакционная коллегия

В.В. Балахничев  
П.А. Виноградов  
С.П. Евсеев  
П.В. Квашук  
Л.Б. Кофман  
О.В. Матыцин  
В.А. Панков  
Н.Н. Пархоменко  
В.Н. Платонов,  
Республика Украина  
А.И. Бондарь  
Республика Беларусь  
С.Н. Португалов  
Х. Сазаньски, Польша

### Редактор

М.В. Арансон

### Адрес редакции

105005, Москва,  
Елизаветинский переулок, д. 10.  
Тел. 265-21-24, факс 261-58-19  
e-mail: shustin@vniifk.ru

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Подписано в печать 10.03.06  
Формат 60×90/8. Печ. л. 6,5.  
Тираж 700 экз. Изд. № 1089. С–31.

ОАО «Издательство «Советский спорт»».  
105064, Москва, ул. Казакова, 18.

## Содержание

### Теория и методика спорта высших достижений

*Аванесов В.У.* Новый подход к применению физических средств восстановления в спорте 2

*Петряев А.В.* Диагностика, развитие и реализация силового потенциала спортсменов с использованием компьютерных диагностических стендов 8

*Ростовцев В.Л., Квашук П.В.* Динамическая электростимуляция – экспериментальный метод построения модельных характеристик высококвалифицированных спортсменов 13

### Спортивная медицина

*Португалов С.Н.* Специализированные биологически активные и пищевые добавки в спортивном питании 18

*Ведаков А.М., Лидов П.И., Гаврилов Д.А., Табакян Е.А., Тоневцкий А.Г.* Анализ полиморфизма генов ACE и BDKRB<sub>2</sub> у спортсменов 23

*Калинкин Л.А., Емельянов Б.А., Федосеев В.Г., Коротаев Н.А.* Эколого-эпидемиологические аспекты спортивной деятельности 27

*Михеев А.А., Вороницкий Н.Е.* Исследование влияния дозированной вибрационной стимуляции на показатели ЭМГ у спортсменов 32

### Подготовка кадров для физической культуры и спорта

*Воробьева Е.В.* Применение модульно-блочной технологии как условие оптимизации процесса подготовки специалистов профильных вузов к организации тренировочной и соревновательной деятельности 37

*Магин В.А.* Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту 43

*Санникова Н.И.* Шкала оценок теоретических знаний студентов физкультурного профиля в высшей школе 48

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

## НОВЫЙ ПОДХОД К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

*В.У. АВАНЕСОВ, Воронежский государственный институт физической культуры, Воронеж*

### **Аннотация**

*В статье рассмотрены методы мониторинга состояния нервно-мышечного аппарата у спортсменов высокой квалификации в скоростно-силовых видах легкой атлетики*

### **Abstract**

*The following research deals with monitoring of neuro-muscle apparatus of speed-force athletes in the after-training period with the loads aimed at different functional aspects and requiring certain physical recovery means*

**Ключевые слова:** скоростно-силовые виды легкой атлетики, фазы восстановительного периода, физические средства восстановления

Сегодня популярность спорта в современном мире требует постоянного творческого поиска новых методов и технологий совершенствования спортивной подготовки.

С признанием статуса профессионального спорта становится актуальным и признание того комплекса неблагоприятных факторов, с которыми сталкивается спортсмен в процессе своего труда – спортивной деятельности, т.е. с высокими физическими напряжениями в тренировочной и соревновательной деятельности.

Проведенный нами многолетний анализ этапов развития спорта, в частности, в скоростно-силовых видах легкой атлетики, показывает, что проблема расширения функциональных возможностей организма и достижения все более высоких спортивных результатов решалась в основном за счет наращивания объема и интенсивности физических нагрузок. Данное направление в ряде видов спорта сохраняется и по сей день, поскольку является, по мнению отдельных тренеров, мощным рычагом, стимулирующим адаптационные процессы и обеспечивающим возможность повышения уровня специальной работоспособности.

В то же время спортивная практика показывает, что с увеличением объемов физических нагрузок растет и коли-

чество отрицательных отклонений в функциональном состоянии организма спортсменов. Все это дает основание констатировать о невозможности сохранения тенденции постоянного стремления к достижению высоких показателей специальной работоспособности только за счет повышения объема и интенсивности тренировочного процесса.

Необходимо отметить, что параллельно с увеличением объема физических нагрузок в тренировочном процессе, в спортивную практику широко внедрялись рекомендации по использованию разнообразных восстановительных средств, большинство из которых так и не оправдали надежды на предмет повышения уровня специальной работоспособности в отдельных видах спорта.

Анализ тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных легкоатлетов показывает, что в процессе проведения профилактико-реабилитационных мероприятий, к сожалению, не учитываются научно обоснованные рекомендации, определяющие необходимость применения ряда средств восстановления, которые могут без фармакологической терапии сохранить здоровье спортсмена и повысить уровень функциональных возможностей организма [1, 2, 3, 8, 9 и др.].