

Выходит 1 раз в два месяца

Свидетельство о регистрации средства массовой информации
от 31 марта 2009 г. ПИ № ФС 77-35853

Состав редакционной коллегии:

Шустин Б.Н.,
д.п.н., проф. – главный редактор
Арансон М.В.,
к.б.н. – ответственный редактор

Члены редакционной коллегии:

Балахничев В.В., д.п.н., проф.
Бальсевич В.К.,
д.б.н., чл.-корр. РАО, проф.
Виноградов П.А., д.п.н., проф.
Евсеев С.П., д.п.н., проф.
Калинкин Л.А., д.м.н., проф.
Квашук П.В., д.п.н., проф.
Кравцов А.М.
Панков В.А., д.п.н., проф.
Платонов В.Н.,
д.п.н., проф. (Украина)
Португалов С.Н., к.м.н., проф.
Радчик И.Ю., к.п.н., проф.
Сазаньски Х., д.п.н., проф.
(Польша)
Тоневицкий А.Г.,
д.б.н., чл.-корр. РАН, проф.

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64
e-mail: vniifk@yandex.ru
shustin@vniifk.ru

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

Издатель:

ОАО «Издательство «Советский спорт».
105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.
www.sovsportizdat.ru
e-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано в ООО «КОНТЕНТ-ПРЕСС».
127018, г. Москва, ул. Складочная, д. 1,
стр. 18, под. 3, оф. 111.
Тел./факс: (495) 64-888-60, 971-82-90

Содержание

Теория и методика спорта высших достижений

Акопян А.О., Выборнов В.Д. Методы экспресс-восстановления спортсменов в условиях соревнований	3
Алхасов Д.С. Классификация технических элементов восточных единоборств по признаку биомеханического усложнения движений	6
Грец И.А. Характеристика рекордных спортивных достижений мужчин и женщин в отдельных видах конькобежного спорта	11
Иванчикова Н.Н. Комплексная оценка функционального состояния высококвалифицированных гребцов-академистов	16
Крылова Т.И., Брасалин А.И., Докторович А.М., Чернышева М.Д. Динамика нагрузок в четырехлетнем цикле подготовки высококвалифицированных спортсменов по шорт-треку	21
Оганджанов А.Л., Черепякин Р.С. Управление специальной подготовкой десятиборцев на основе разработки информационной базы данных	25

Медико-биологические проблемы спорта

Иорданская Ф.А., Цепкова Н.К. Фосфор крови: диагностическое и прогностическое значение в мониторинге функционального состояния высококвалифицированных спортсменов	30
Пономарева А.Г., Полтавская Е.Ю., Медведев В.М. Влияние окружающей среды на физиологические показатели спортсменов, тренирующихся в различных спортивных помещениях	34
Токаев Э.С., Хасанов А.А. Методология создания индивидуализированных рационов питания спортсменов	38
Воронов А.В., Хиснутдинова Д.Р. Теоретическая и экспериментальная оценка силы тяги головок трехглавой мышцы голени при разгибании голеностопного сустава	44

Массовая физическая культура и оздоровление населения

Быстрицкая Е.В. Особенности внедрения системы зачетных единиц как способа оценки компетенций студентов факультетов физической культуры	56
Гаврилова Е.А. Подготовка спортивных врачей в системе последилового образования	59

Труды молодых ученых

Бобомурадов Н.Ш., Исаев А.А., Салаев Д.Б. Инновационные технологии в управлении подготовкой высококвалифицированных борцов	63
Егорова Н.В., Андриянова Е.Ю. Детский фитнес в системе дополнительного образования	66
Суяров Х.Б., Турсунов М.Т., Гафуров А.М. Проблемы совершенствования физической подготовленности школьников	70
Шантарович А.В. К вопросу о структуре олимпийского макроцикла в гребле на байдарках	74
Сведения об авторах	79

Выпуск издания осуществлен
при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям

Editorial board of Sports Science Bulletin:

Shustin B.N.,
Dr. Ped., prof. – editor-in-chief
Aranson M.V.,
PhD (Biology) – executive editor

Editorial board members:

Balakhnichen V.V.,
Dr. Ped., prof.
Balsevich V.K.,
Dr Biol., RAE corr. member, prof.
Vinogradov P.A., Dr. Ped., prof.
Evseev S.P., Dr. Ped., prof.
Kalinkin L.A., Dr. Med., prof.
Kvashuk P.V., Dr. Ped., prof.
Kravtsov A.M.
Pankov V.A., Dr. Ped., prof.
Platonov V.N., Dr. Ped., prof.
(Ukraine)
Portugalov S.N.,
PhD (Medicine), prof.
Radchich I.Ju.,
PhD (Pedagogics), prof.
Sazansky H.,
Dr. Ped., prof. (Poland)
Tonevitzky A.G.,
Dr. Biol., RAS corr. member, prof.

Адрес редакции

105005, г. Москва,
Елизаветинский переулок, д. 10.
Тел. (499) 261-21-64
e-mail: vniifk@yandex.ru
shustin@vniifk.ru

Подписной индекс в каталоге «Пресса России» – 20953

© Всероссийский научно-
исследовательский институт
физической культуры и спорта

Подписано в печать 25.08.2011 г.
Формат 60×90/8. Печ. л. 10,0.
Печать офсетная. Бумага офс. № 1.
Тираж 900 экз. Изд. № 1614.
Заказ № 626.

Contents

Theory and methodics of elite sports	
<i>Akopyan A.O., Vybornov V.D.</i> Express rehabilitation methods in athletes during contest	3
<i>Alhasov D.S.</i> Classification of technical elements in eastern combat sports based on biomechanical complexation of movements	6
<i>Grets I.A.</i> The characteristics of sports achievements of men and women in some kinds of speed-skating	11
<i>Ivanchikova N.N.</i> Complex estimation of functional state in elite academic rowers	16
<i>Krylova T.I., Brasalin A.I., Doktorevich A.M., Chernysheva M.D.</i> Dynamics of loads in the four-year cycle of training of the elite short-track athletes	21
<i>Oganjanov A.L., Cherepyakin R.S.</i> Management of special preparation in decathlon based on development of information database	25
Biomedical aspects in sport	
<i>Iordanskaya F.A., Tzepkova N.K.</i> Blood phosphorus: diagnostic and prognostic value for functional state monitoring in elite athletes	30
<i>Ponomareva A.G., Poltavskaya E.Ju., Medvedev V.M.</i> Environment influence upon physiological characteristics of athletes during indoor training	34
<i>Tokaev E.S., Khasanov A.A.</i> Methodology of creation of the individualized diets for athletes	38
<i>Voronov A.V., Hisnutdinova D.R.</i> Theoretical and experimental evaluation of shin triceps muscle heads during extension of ankle joint	44
Mass physical training and improvement of the population	
<i>Bistritskaya E.V.</i> Peculiarities of the test system introduction as a method of valuation of the professional competences for students of the sports faculty	56
<i>Gavrilova E.A.</i> Education of sports physicians in postgraduate education system	59
Works of young scientists	
<i>Bobomuradov N.S., Isaev A.A., Salaev D.B.</i> Innovation technologies in management of elite wrestlers preparation	63
<i>Egorova N.V., Andriyanova E.Ju.</i> Children fitness in the system of complementary education	66
<i>Suyarov H.B., Tursunov M.T., Gafurov A.M.</i> Problems of improvement of the physical preparedness of school students	70
<i>Shantarovich A.V.</i> About structure of olympic training macrocycle in kayak rowing	74
Information about authors	79

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

МЕТОДЫ ЭКСПРЕСС-ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

А.О. АКОПЯН, В.Д. ВЫБОРНОВ,
ВНИИФК

Аннотация

В статье представлен анализ факторов утомления квалифицированных спортсменов в условиях интенсивной соревновательной деятельности в видах борьбы. Представлены экспериментальные исследования по применению термопунктурных воздействий на организм спортсмена, которые способствовали ускорению процессов восстановления борцов в перерывах между соревновательными схватками.

Ключевые слова: утомление, восстановление, работоспособность, соревновательная деятельность, спортивная борьба.

Abstract

This paper presents analysis of fatiguing factors in elite athletes during intensive competition activity. Experimental investigations on thermopuncture impact upon athlete's organism assisting the rehabilitation processes in wrestlers between bouts has been presented.

Keywords: fatigue, rehabilitation, working capacity, competition, sports wrestling.

Развитие спорта высших достижений в мире и его социальная значимость вызвали резкое увеличение интенсивности физических и психических нагрузок в спортивной деятельности [1, 2]. Большие по объему и интенсивности тренировочные и соревновательные нагрузки являются решающими факторами, обуславливающими достижение высоких результатов. Однако систематическая напряженная тренировочная работа, часто выполняемая на фоне общего недовосстановления функциональных систем организма, может приводить к ряду отрицательных последствий. Сборные команды по видам единоборств в годичном цикле подготовки проходят 8–9 централизованных сборов. Централизованная подготовка связана с жесткой, объемной или интенсивной работой в зависимости от этапа подготовки, которая требует организации специальных восстановительных мероприятий ежедневно на протяжении всего сбора [3]. Соревнования в видах спортивной борьбы (греко-римская, вольная, дзюдо и самбо) проводятся в один день, в течение которого спортсменам приходится проводить 4–6 соревновательных схваток, перерыв между которыми зачастую не превышает 30 мин. В связи с этим поиск новых технологий экспресс-восстановления организма спортсменов в условиях тренировочного процесса, а особенно в условиях соревнований является актуальной проблемой в спорте высших достижений.

В спортивной борьбе соревновательная деятельность сопряжена со значительным напряжением всех основных систем организма. Во время интенсивной работы происходят изменения в сердечно-сосудистой системе, которые направлены на удовлетворение возросших потребностей организма, обеспечивая максимальную эффективность его функционирования. Происходит резкая активация работы легочной системы, которая обеспечивает увеличение вентиляции, транспортировку и газообмен, происходящий во время выполнения интенсивной работы. Активно работает мышечная система, что ведет к значительному истощению энергетических метаболитов, и, конечно, нервная система спортсмена испытывает огромное стрессовое воздействие при работе столь высокой интенсивности и напряженности. Исследования, выполненные в условиях соревнований, позволяют говорить о том, что, например, у борцов на фоне утомления происходит не только снижение работоспособности, но и нарушаются двигательные функции и, как следствие, структура технических действий [4, 5, 6]. Установлено, что в условиях утомительной мышечной деятельности уменьшается способность удерживать статические усилия; особенно хорошо заметно ухудшение взрывной и стартовой силы. Эти факты говорят о необходимости разработки эффективных средств восстановления непосредственно в соревнованиях, что является акту-