

УДК 796.015(075)

ББК 75

М 54

Рецензенты:

Биндусов Е.Е., к.п.н., профессор (ФГБОУ ВО МГАФК)

Крикун Е.Н., д.б.н., профессор (ФГБОУ ВО МГАФК)

М 54 Методы коррекции параметров технической подготовленности квалифицированных спортсменов циклических видов спорта после воздействия внутренировочными средствами на этапах годичного цикла подготовки : учебно-методическое пособие / А. Н. Тамбовский, Т. А. Сидоренко, С. Г. Сейранов [и др.] ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2020. – 68 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Московская государственная академия физической культуры» Министерства спорта Российской Федерации под редакцией д.п.н., проф. А.Н. Тамбовского.

Авторы: д.п.н., проф. А.Н. Тамбовский, к.п.н., доц., с.н.с. Т.А. Сидоренко; акад. РАО, д.п.н., проф. С.Г. Сейранов; к.п.н., проф. А.Н. Фураев; д.п.н., проф., н.с. И.А. Черкашин; к.п.н., н.с. А.В. Калашников; к.п.н., н.с. А.А. Василенко; н.с., соиск. Е.А. Левина.

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 №1080 от 20 декабря 2019 г., Государственное задание №777-00012-20 на 2020 год и плановый период 2021-2022 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.

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

УДК 796.015(075)

ББК 75

© А.Н. Тамбовский с соавт., 2020

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРЕЧЕНЬ СОКРАЩЕНИЙ И ОБОЗНАЧЕНИЙ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	8
Глава I. Показатели состояния спортсмена после восстановительных воздействий.....	10
Глава II. Определение изменений биомеханических показателей спортсмена после восстановительных воздействий.....	25
Глава III. Определение вариантов коррекции компонентов техники спортсмена с учетом последствий применения внетренировочных средств.....	32
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	58