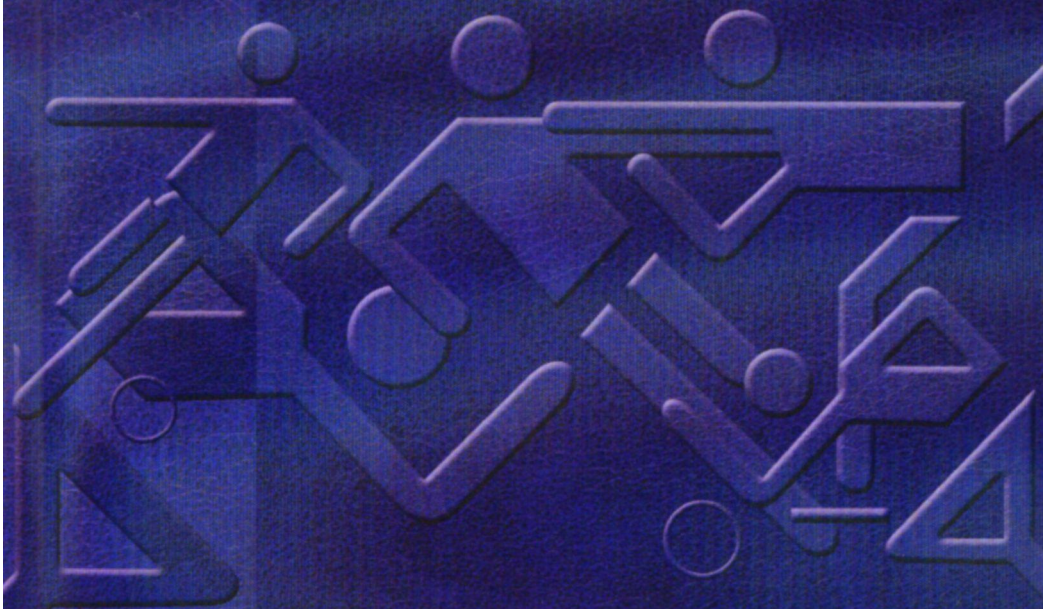


УДК
Г 93

В. П. Губа, В. В. Маринич

ТЕОРИЯ и МЕТОДИКА *современных спортивных исследований*



С П О Р Т

ББК 75.1
Г93

Рецензенты:

*Российский государственный университет физической культуры,
спорта, молодежи и туризма, доктор биологических наук,
профессор, член-корреспондент РАО
Бальсевич Вадим Константинович*

*Педагогический институт физической культуры и спорта,
доктор педагогических наук, профессор
Никитушкин Виктор Григорьевич*

Губа В. П.

Г93 Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. - М.: Спорт, 2016. - 232 с.: ил.

ISBN 978-5-906839-25-1

В монографии рассматриваются современные технологии спортивной науки в исследованиях и диагностике функциональных возможностей спортсменов различного пола, возраста, квалификации и специализации. В частности, раскрываются методологические подходы и методики исследования функциональных возможностей спортсменов. Приводится обоснование методов исследования физической подготовленности и функциональных возможностей, а также физической работоспособности спортсменов. В монографии предложены пути решения проблемы оценки психофизиологического состояния, анализа генотипов спортсменов, а также возможности фармакологической коррекции и антидопингового контроля в спорте.

Книга написана доктором педагогических наук, профессором, заслуженным работником высшей школы РФ В.П. Губой (Россия) и кандидатом медицинских наук, доцентом В.В. Мариничем (Белоруссия), на протяжении многих лет работающих со спортсменами достигшими высоких спортивных результатов в национальных сборных командах, как в игровых, так и циклических видах спорта, а также единоборствах.

Монография предназначена специалистам, работающим в комплексных научных группах по видам спорта, а также преподавателям, тренерам, аспирантам, студентам при изучении вопросов, связанных с повышением качества контроля функциональных возможностей спортсменов, а также оценке двигательных способностей на протяжении, как короткого, так и длительного тренировочного периода.

ББК 75.1

ISBN 978-5-906839-25-1

© Губа В. П., Маринич В. В., 2016
© Оформление.
Издательство «Спорт», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие академика РАО С.Д. Неверковича	3
ГЛАВА 1	
Методологические подходы к исследованию функциональных возможностей спортсменов	5
1.1. Соматические особенности спортсменов	5
1.2. Медико-биологические особенности спортсменов	13
1.3. Психологические особенности спортсменов	28
ГЛАВА 2	
Морфобиомеханические методы исследования спортсменов	31
2.1. Основные тотальные параметры спортсменов	31
2.2. Методы морфобиомеханического обследования	42
2.3. Понятие о масс-инерционных характеристиках спортсменов	47
2.4. Понятие о паспортном, биологическом и двигательном возрасте	50
2.5. Сравнение методик морфобиомеханической диагностики	54
2.6. Взаимосвязь особенностей телосложения с выбором спортивной деятельности	69
ГЛАВА 3	
Исследование физической подготовленности спортсменов	74
3.1. Особенности развития физических качеств у спортсменов различных морфобиомеханических типов	74
3.1.1. Возрастная динамика силовых качеств	82
3.1.2. Возрастная динамика быстроты и скоростно-силовых способностей	91
3.1.3. Возрастная динамика выносливости	94
3.1.4. Возрастная динамика координационных способностей	98
3.1.5. Возрастная динамика подвижности и гибкости	103
3.2. Методология определения и методика расчета должных норм и интегральной оценки разносторонней физической подготовленности	108

ГЛАВА 4	
Исследование функциональных возможностей спортсменов	123
4.1. Анализ функционирования респираторной системы в тренировочном процессе спортсменов	123
4.2. Анализ функционирования респираторной системы в соревновательном процессе спортсменов	131
ГЛАВА 5	
Исследование физической работоспособности спортсменов	141
5.1. Динамика мониторинга системы кровообращения у спортсменов	141
5.2. Особенности адаптации спортсменов к возрастающим нагрузкам	159
ГЛАВА 6	
Оценка психофизиологического состояния спортсменов	166
ГЛАВА 7	
Спортивная генетика: особенности отбора и ориентации при оценке генов	184
7.1. Критические варианты полиморфизмов ДНК, лимитирующих спортивную работоспособность	184
7.2. Применение ДНК-диагностики в системе спортивного отбора и внутривидовой ориентации	189
ГЛАВА 8	
Возможности фармакологической коррекции в современной спортивной медицине	195
8.1. Общие основы фармакологической коррекции	195
8.2. Восстановительные процедуры и их роль в подготовке юных спортсменов	204
ГЛАВА 9	
Антидопинговый контроль в спорте	211
Заключение	219
Специальная литература	221