

УДК 615.8:796.015(075.8)

ББК 75.09я73

В 77

Рецензент:

Захарьева Н.Н. – доктор медицинских наук, профессор кафедры физиологии
ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

В77 **Восстановление в спорте:** курс лекций для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт» / [А.В. Смоленский, А.В. Тарасов, С.А. Полиевский, С.Ю. Золичева, Е.В. Кузовлева, О.И. Беличенко, О.В. Григорьева]. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022. – 140 с.
ISBN 978-5-00129-246-3

В курсе лекций представлены современные методы и средства, применяемые в спортивной практике для снятия утомления, предотвращения развития тяжелых патологических состояний и быстрого восстановления работоспособности спортсменов в различные периоды тренировочно-соревновательной деятельности.

Для студентов и преподавателей вузов физической культуры и спорта, учащихся и преподавателей профильных учреждений среднего профессионального образования.

УДК 615.8:796.015(075.8)

ББК 75.09я73

ISBN 978-5-00129-246-3

© Коллектив авторов, 2022

© ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2022

Оглавление

Введение	3
Лекция 1 Педагогические и психологические методы восстановления спортсменов.....	4
Лекция 2 Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине.....	18
Лекция 3 Электротерапия как средство восстановления и реабилитации спортсменов.....	25
Лекция 4 Применение механической энергии для восстановительного воздействия на спортсменов.....	38
Лекция 5 Светолечение – методики фототерапии в восстановлении спортсменов.....	49
Лекция 6 Использование измененной газовой (воздушной) среды в качестве средства восстановления спортсменов.....	55
Лекция 7 Вода как ценное средство восстановления в спорте.....	67
Лекция 8 Общие подходы к применению криотерапии в постнагрузочном восстановлении спортсменов.....	76
Лекция 9 Краниocereбральная гипотермия в восстановлении спортсменов.....	83
Лекция 10 Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры в восстановлении спортивной работоспособности (часть 1).....	92
Лекция 11 Продукты повышенной биологической ценности и натуральные биокорректоры в восстановлении спортивной работоспособности (часть 2).....	106
Лекция 12 Недопинговые фармакологические средства восстановления спортсменов.....	122
Заключение	137