

УДК 612.796
ББК 75.091
М42

Рецензент:

Е. В. Ивченко – кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики плавания Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, мастер спорта СССР

М42 Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах : методические рекомендации / А. Н. Поликарпочкин, И. В. Левшин, Ю. А. Поварещенкова, Н. В. Поликарпочкина. – М. : Советский спорт, 2014. – 128 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0703-2

Настоящие рекомендации раскрывают понятия «функциональное состояние» и «физическая работоспособность», дают методическую основу их определения с учетом специализации пловцов и специфики выступления на спринтерских и стайерских дистанциях в различные периоды учебно-тренировочного процесса.

Методические рекомендации предназначены для специалистов по спортивной физиологии и медицине, тренеров, врачей спортивных команд, а также студентов факультетов очного и заочного обучения высших учебных заведений физической культуры.

Рекомендации разработаны главным врачом Центра спортивной медицины «Бароком», доктором медицинских наук А. Н. Поликарпочкиным; заведующим кафедрой физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, доктором медицинских наук И. В. Левшиным; профессором кафедры физиологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта Ю. А. Поварещенковой; врачом-неврологом медицинского центра «Здоровые дети» Н. В. Поликарпочкиной.

**УДК 612.796
ББК 75.091**

- © Национальный государственный университет им. П. Ф. Лесгафта, 2014
- © Поликарпочкин А. Н., Левшин И. В., Поварещенкова Ю. А., Поликарпочкина Н. В., 2014
- © Оформление. ОАО «Издательство “Советский спорт”», 2014

ISBN 978-5-9718-0703-2

Содержание

Предисловие	3
Введение	5
Список сокращений	6
1. Понятие о функциональном состоянии и работоспособности спортсменов циклического вида деятельности на примере пловцов	8
2. Контроль состояния пловцов в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	20
3. Критерии оценки уровня работоспособности пловцов на этапах подготовки в тренировочно-соревновательном цикле	42
4. Содержание медико-биологических мероприятий по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности пловцов	51
5. Мероприятия по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности пловцов	73
5.1. Использование фармакологических средств	77
5.2. Применение гигиенических средств	87
5.3. Физиотерапевтические средства восстановления пловцов	97
5.4. Психологические средства и методы восстановления ...	109
5.5. Питание спортсменов-пловцов	117
Заключение	123
Литература	124