

ББК 75.1  
М15

**Макарова Г.А.**

М15      Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М. : Спорт, 2017. – 160 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога)

ISBN 978-5-906839-88-6

Проблема постнагрузочного восстановления спортсменов приобретает все большую актуальность. Однако многие из предлагаемых подходов к ее решению, как и рекомендуемых технологий, далеко не всегда научно обоснованы с позиции целесообразности искусственного ускорения восстановления отдельных физиологических систем организма.

В настоящей работе основное внимание уделено именно методологии оптимизации процессов постнагрузочного восстановления спортсменов при использовании широко доступных и хорошо зарекомендовавших себя медико-биологических и физических методов воздействия.

Для спортивных врачей, тренеров, студентов вузов физической культуры и спорта.

**ББК 75.1**

ISBN 978-5-906839-88-6

© Макарова Г.А., 2017  
© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПОСТНАГРУЗОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ</b> .....	5
1.1. Педагогические риски .....	9
1.2. Основные педагогические подходы к оптимизации процессов срочного постнагрузочного восстановления .....	11
1.3. Психологические риски .....	14
1.4. Отдельные психологические техники борьбы со стрессом .....	16
<b>Глава 2. ОБЩЕГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ</b> .....	22
2.1. Сон: нелекарственные меры профилактики его нарушений у спортсменов .....	23
2.1.1. Коррекция нарушений сна в условиях смены часовых поясов при дальних перелетах .....	26
2.2. Сексуальная жизнь спортсменов .....	34
2.3. Питание спортсменов .....	36
2.3.1. Основные требования, предъявляемые к питанию спортсменов .....	36
2.3.2. Основные пищевые ингредиенты в рационе спортсмена .....	38
2.3.3. Функциональные продукты в питании спортсменов .....	46
2.3.4. Аминокислотные добавки в системе питания спортсменов .....	55
2.3.5. Принципы организации питания во время соревнований .....	68
2.4. Поддержание адекватного водного баланса организма спортсменов .....	72

<b>Глава 3. ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ ПОСНАГРУЗОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>84</b>
3.1. Вакуумная терапия (совместно с Моисеевым А.В., по Михайличенко П.П.) .....	86
3.2. Гидротерапия .....	98
3.3. Криотерапия .....	100
3.4. Остеопатическая коррекция .....	111
<b>Глава 4. ПРИНЦИПЫ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (особенности применения и побочные эффекты отдельных групп фармакологических препаратов и биологически активных добавок) .....</b>	<b>127</b>
<b>Литература .....</b>	<b>155</b>