

УДК 796.966:77.29.64
ББК 75.579.04
М42

Рецензенты:

Г.Б. Горская – профессор кафедры психологии Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма,
доктор психологических наук, профессор;

Л.В. Михно – зав. кафедрой теории и методики хоккея
НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
доктор педагогических наук, профессор;

К.М. Милашюс – руководитель программы физической культуры и спорта
Академии просвещения Университета им. Витаутаса Великого,
габилитированный доктор биомедицинских наук, профессор.

М42 **Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов** / Л.М. Гунина, А.В. Дмитриев, Ю.Д. Винничук, Н.Л. Высочина, Н.Н. Сентябрев; под общ. ред. Л.М. Гуниной (изд. 2-е, перераб. и дополн.). – М.: Спорт, 2020. – 360 с., ил.

ISBN 978-5-907225-14-5

В монографии с точки зрения различий в механизмах энергообеспечения игроков с разным амплуа рассмотрены многогранные метаболические сдвиги в организме хоккеистов, являющиеся основой для применения комплекса внетренировочных факторов стимуляции работоспособности. Освещен обширный арсенал современных эргогенных средств, приведены способы их применения и дозировки в зависимости от периода подготовки хоккеистов и игрового амплуа. Рассмотрены способы регуляции содержания лактата в крови, а также общая концепция коррекции климато-часового десинхроноза. Детально описаны принципы рационального питания в практике подготовки квалифицированных игроков, приведены примеры дневных и недельных меню, а также способы поддержания водного баланса в процессе тренировочных и соревновательных нагрузок. Приведены требования для получения терапевтического разрешения (TUE) на применение субстанций запрещенного характера. Отдельный раздел, посвященный психологической подготовке в хоккее, содержит характеристику современных методик регуляции эмоциональных состояний и психологического контроля на различных этапах подготовки игроков.

Книга предназначена для тренеров, спортивных врачей, студентов и преподавателей высших учебных заведений в сфере физической культуры и спорта, специалистов в области биологии и медицины спорта.

УДК 796.966:77.29.64
ББК 75.579.04

© Гунина Л.М., Дмитриев А.В., Винничук Ю.Д.,
Высочина Н.Л., Сентябрев Н.Н., 2020
© Издательство «Спорт», издание, оформление,
2020

ISBN 978-5-907225-14-5

СОДЕРЖАНИЕ

Список условных сокращений	5
Предисловие редактора	7
Глава 1. Обмен веществ и энергии в процессе подготовки хоккеистов (Л.М. Гунина, Ю.Д. Винничук, Н.Н. Сентябрьев)	10
1.1. Особенности энергообеспечения игровой деятельности хоккеистов	11
1.2. Адаптационные физиологические и метаболические изменения в процессе подготовки квалифицированных хоккеистов	27
1.2.1. Биохимические изменения в организме хоккеистов.....	31
1.2.2. Гематологические показатели	45
1.2.3. Изменения состояния иммунной системы хоккеистов.....	53
1.3. Особенности лабораторного контроля в спорте	77
Глава 2. Основы рационального питания хоккеистов (Л.М. Гунина, А.В. Дмитриев)	81
2.1. Общие принципы организации питания хоккеистов	81
2.2. Характеристика основных пищевых компонентов и особенности их использования в рационе хоккеистов	90
2.2.1. Белки	90
2.2.2. Жиры	99
2.2.3. Углеводы	101
2.2.4. Витамины и минеральные элементы	106
2.3. Продукты повышенной биологической ценности и диетические добавки в сбалансированном рационе хоккеистов	119
2.4. Вода как незаменимый компонент обеспечения жизнедеятельности хоккеистов	128
2.5. Особенности питания хоккеистов на разных этапах подготовки	132
2.5.1. Питание хоккеистов во время тренировочной деятельности	135
2.5.2. Пищевая стратегия в хоккее в дни соревнований	139
2.5.3. Питьевой режим во время игры	149
Глава 3. Основы фармакологического и нутрициологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов (Л.М. Гунина, А.В. Дмитриев)	152
3.1. Основные принципы использования эргогенных фармакологических средств и диетических добавок специального назначения в практике спортивной подготовки	152
3.2. Общая характеристика разрешенных фармакологических препаратов и специальных пищевых добавок, применяемых в практике обеспечения спортсменов	164
3.3. Препараты и диетические добавки, используемые в практике фармакологической и нутритивно-метаболической поддержки хоккеистов	179

3.4. Особенности фармакологического и нутрициологического обеспечения в зависимости от периода подготовки хоккеистов	213
3.4.1. Подготовительный период	223
3.4.2. Соревновательный период	225
3.4.3. Переходный (восстановительный) период	225
3.5. Рекомендации при построении индивидуализированных схем фармакологического обеспечения и нутритивно-метаболической поддержки хоккеистов	228
3.6. Накопление лактата у хоккеистов и внутренировочные методы коррекции лактат-ацидоза	232
3.7. Некоторые особенности фармакологического и нутрициологического обеспечения в женском хоккее на льду	240
3.8. Профилактика и лечение патологии опорно-двигательного аппарата при его длительной травматизации у спортсменов с помощью фармакологических средств и диетических добавок специального назначения.....	250
3.9. Климато-часовая дезадаптация: препараты и диетические добавки для ее коррекции	262
3.10. Некоторые особенности приема фармакологических препаратов и диетических добавок в спорте	270
3.11. Терапевтическое использование запрещенных препаратов в соответствии с требованиями WADA	272
Глава 4. Психологическое обеспечение подготовки хоккеистов (Н.Л. Высочина)	277
4.1. Основы психологической подготовки хоккеистов	277
4.2. Структура психических свойств личности хоккеиста	281
4.2.1. Характеристика свойств личности хоккеистов с учетом их игрового амплуа	283
4.2.2. Индивидуально-типологические особенности личности хоккеиста.....	290
4.3. Психологические аспекты построения соревновательного поведения в хоккее на льду	295
4.4. Управление предстартовыми психическими состояниями хоккеистов	300
4.5. Регуляция эмоциональных состояний хоккеистов и их психокоррекция	304
4.6. Дыхательные практики как прогрессивный метод восстановления и стимуляции работоспособности хоккеистов	314
4.7. Психологическая подготовка хоккеистов с учетом возрастных особенностей	322
4.8. Психологический контроль и управление спортивной деятельностью игроков в хоккей на льду	327
Список использованной литературы	330