

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

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