

## Рецензенты:

**И. Ю. Горская**, д-р пед. наук, профессор кафедры медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК;

**Л. Г. Баймакова**, канд. биол. наук, доцент, зав. кафедрой медико-биологических основ физической культуры и спорта СибГУФК;

**Н. В. Лунина**, канд. биол. наук, доцент кафедры физического воспитания ОмГУ им. Достоевского.

Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. - Омск : Изд-во СибГУФК 2014. - 108 с.

Учебное пособие содержит материал избранных лекций, раскрывающий особенности физиологических технологий повышения работоспособности при занятиях физической культурой и спортом. Пособие составлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом для направления магистерской подготовки 034300. 68 «Физическая культура» и адресовано для дисциплины «Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте».

Пособие предназначено для магистрантов очной формы обучения, а также для самостоятельного изучения основных методик повышения работоспособности спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Пособие также может быть использовано тренерами СДЮШОР и спортивных команд различного уровня, слушателями курсов повышения квалификации.

Печатается по решению  
редакционно-издательского совета университета

© ФГБОУ ВПО СибГУФК, 2014

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Понятие о функциональном состоянии и механизмах адаптации организма к физическим нагрузкам. Инновационные физиологические технологии и их место в процессе занятий физической культурой и спортом	3
Правильное питание как средство повышения работоспособности в тренировочном процессе и оздоровительной физической культуре. Понятие о БАД	24
Фармакологические и иммунологические средства повышения работоспособности в процессе занятий физической культурой и спортом	61
Теоретические и методические основы повышения физической работоспособности физиотерапевтическими средствами в процессе занятий физической культурой и спортом	79
Нейробиоуправление как метод повышения работоспособности организма человека в процессе занятий физической культурой и спортом	92
Дополнительная литература	106

Редактор Т. М. Казакова  
Компьютерная вёрстка Т. М. Казаковой

Подписано в печать 19.02.2014. Формат 60 x 84 1/16.  
Объём 6,75 уч.-изд. л. Тираж 50 экз. Заказ 25.

Издательство СибГУФК.  
644009, г. Омск, ул. Масленникова, 148.