

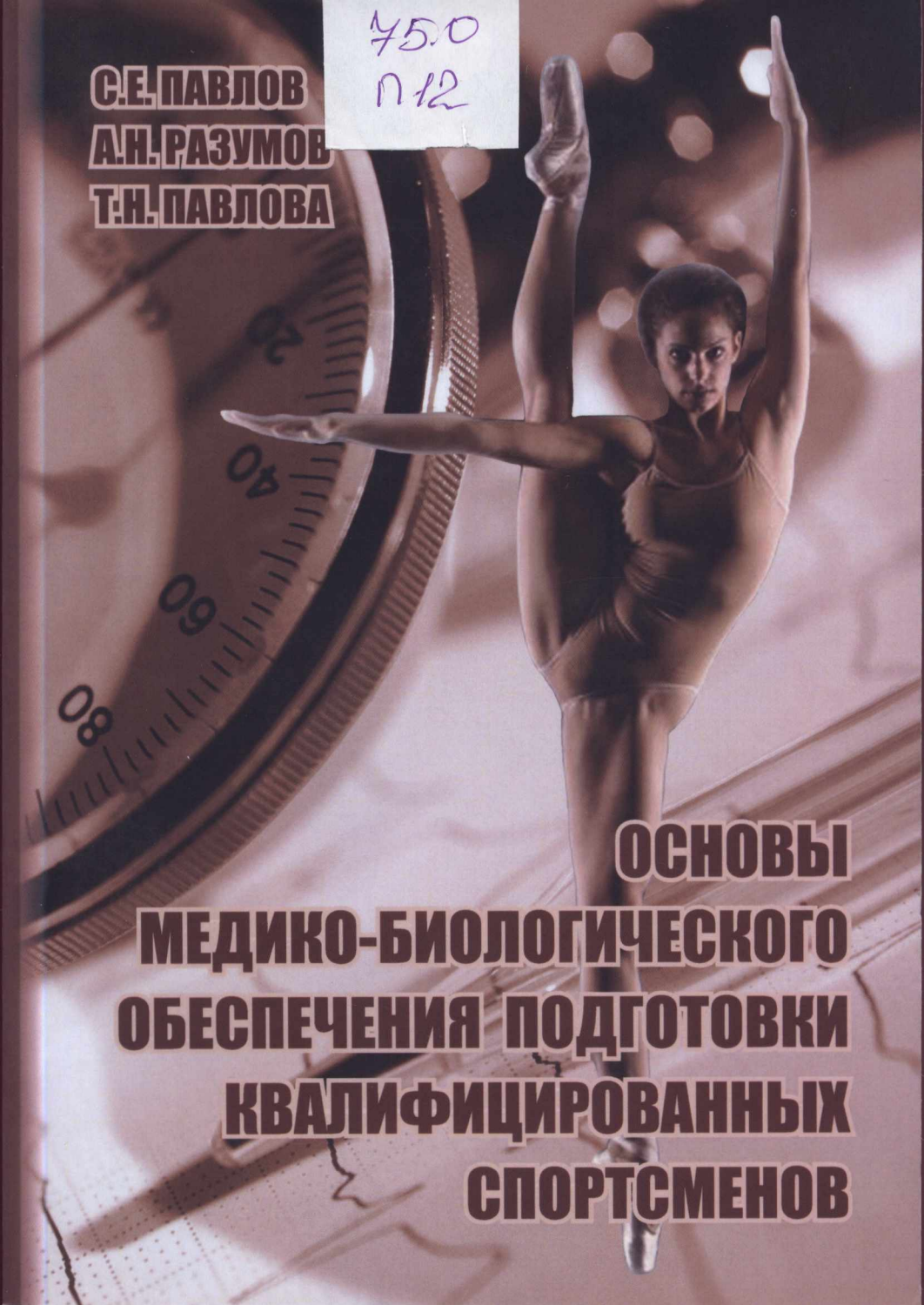
С.Е. ПАВЛОВ

А.Н. РАЗУМОВ

Т.Н. ПАВЛОВА

75.0

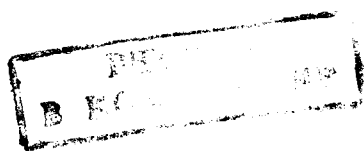
п.12



**ОСНОВЫ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ**

С.Е.Павлов, А.Н.Разумов, Т.Н.Павлова

ОСНОВЫ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ



Москва

ОНТО 
 **ПРИНТ**
СДЕЛАНО - СНАЗАНО

2018

УДК 796.01:57

ББК 75.0

П12

Рецензент:

Академик Российской Академии Образования,
профессор, доктор педагогических наук
Сергей Дмитриевич Неверкович

Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлова Т.Н.

П12 Основы медико-биологического обеспечения подготовки квалифицированных спортсменов / С.Е. Павлов, А.Н. Разумов, Т.Н. Павлова. – М. : Издательство «ОнтоПринт», 2018. – 340 с.

ISBN 978-5-00121-021-4

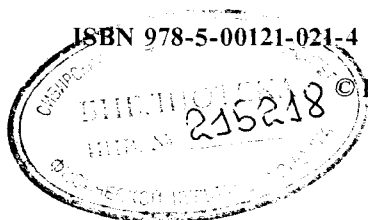
Книга С.Е.Павлова, А.Н.Разумова, Т.Н.Павловой адресована профессионалам, занимающимся подготовкой квалифицированных спортсменов: спортивным врачам, руководителям спорта, тренерам и спортсменам. В работе основные составляющие процесса подготовки атлетов рассмотрены с современных физиологических позиций. Обоснована необходимость физиологически оправданного комплексного подхода в организации тренировочного процесса. Служба медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов рассматривается как неотъемлемая часть подготовки спортсменов. Подвергнуты критике бытующие представления о целях и задачах спортивной медицины, указаны пути построения современной спортивной медицины. Заявлено о необходимости введения в медицину спорта непрерывного функционального контроля за уровнем готовности атлетов к тренировочной и соревновательной деятельности, описаны принципы организации службы функционального контроля, предложены современные средства и методы функционального контроля в спорте. Рассмотрены современные представления о механизмах развития утомления спортсменов. Описаны средства и методы, которые могут быть использованы в комплексе мероприятий по повышению специальной работоспособности, тренированности и спортивной результативности атлетов.

УДК 796.01:57

ББК 75.0

ISBN 978-5-00121-021-4

© Павлов С.Е., Разумов А.Н., Павлова Т.Н., 2018



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
I. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ.....	11
1.1. «Стресс»: заблуждения и реалии.....	13
1.2. Неспецифические адаптационные реакции организма.....	21
1.3. Основы системной физиологии.....	30
1.4. Системные законы адаптации.....	42
II. ТРАДИЦИОННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПЕДАГОГИКИ.....	67
III. СОВРЕМЕННАЯ СЛУЖБА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	91
IV. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ.....	101
4.1. Врачебный контроль в спорте: цели и задачи.....	108
4.2. Методы врачебного контроля.....	118
4.3. Углубленное медицинское обследование спортсменов.....	163
V. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ.....	169
5.1. Цель и задачи функционального контроля в спорте.....	169
5.2. Принципы проведения функционального контроля в спорте	170
5.3. Лабораторные исследования и особенности их проведения при оценке уровня функциональной готовности спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.....	175
5.4. Комплексный контроль за уровнем тренированности спортсме- нов.....	181
5.5. Некоторые средства и методы функционального контроля за уровнем готовности спортсменов к выполнению тренировочной и соревновательной работы.....	186
VI. ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	216
6.1. Усталость, утомление, переутомление, перенапряжение, пе- ретренированность.....	216
6.2. Принципы проведения мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности.....	229
VII. НЕКОТОРЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕН- ИЯ И ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНО- СТИ.....	261
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	330
ЛИТЕРАТУРА.....	335