

75.0
к 93

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н. М. Курч И. Г. Таламова Т. Н. Федорова

ФИЗИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Омск 2019

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Н. М. Курч И. Г. Таламова Т. Н. Федорова

**ФИЗИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ**

Учебное пособие



Омск 2019

Рецензенты:

зав. кафедрой медицинской реабилитации
ДПО ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский
университет», доктор мед. наук, профессор В. А. Ахмедов;

зав. кафедрой анатомии, физиологии, спортивной медицины
и гигиены ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет
физической культуры и спорта», доктор биол. наук О. Н. Кудря.

Курч, Н. М.

Физические средства восстановления : учебное пособие /
Н. М. Курч, И. Г. Таламова, Т. Н. Федорова. – Омск : Издательство
СибГУФК, 2019. – 132 с.

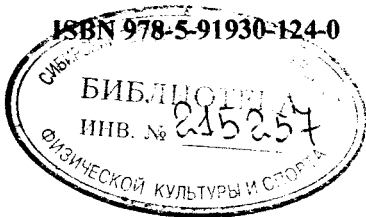
ISBN 978-5-91930-124-0

В учебном пособии излагаются основные сведения о значении применения физических средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации. Освещены вопросы возникновения утомления, особенности протекания процесса восстановления после интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок. Подробно рассмотрены современные физические средства восстановления, применяемые в спортивной практике.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», изучающих дисциплину «Физические средства восстановления в спорте».

Печатается по решению
редакционно-издательского совета СибГУФК

ISBN 978-5-91930-124-0



© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2019

© Курч Н. М., Таламова И. Г.,
Федорова Т. Н., 2019

Н. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТЕ	6
1.1. Причины и механизмы утомления при физических нагрузках	6
1.2. Классификация средств восстановления	12
2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГИДРОВОЗДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ	22
2.1. Механизмы действия гидропроцедур на организм	22
2.2. Виды гидропроцедур, используемых в спортивной практике. Особенности проведения гидропроцедур у спортсменов	24
3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕРМОВОЗДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ	37
3.1. История использования тепловых и холодных процедур	37
3.2. Физиология терморегуляции	40
3.3. Бани	51
3.4. Криотерапия	64
4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОВОЗДЕЙСТВИЙ В СПОРТЕ	73
4.1. Механизмы действия электромагнитных полей на организм	73
4.2. Применение электрического тока и электромагнитных полей в качестве средств восстановления в спорте	74
5. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ	98
5.1. Влияние массажа на различные системы организма	98
5.2. Классификация спортивного массажа	102
5.3. Применение смазывающих веществ	124
Литература	130