

Библиотечка спортивного врача и психолога

Г.А. Макарова

**Оптимизация постнагрузочного
восстановления спортсменов**

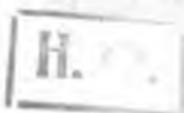
(методология и частные технологии)

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»
Москва 2017

ББК 75.1
М15



Макарова Г.А.

М15 Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М. : Спорт, 2017. – 160 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога)

ISBN 978-5-906839-88-6

Проблема постнагрузочного восстановления спортсменов приобретает все большую актуальность. Однако многие из предлагаемых подходов к ее решению, как и рекомендуемых технологий, далеко не всегда научно обоснованы с позиции целесообразности искусственного ускорения восстановления отдельных физиологических систем организма.

В настоящей работе основное внимание уделено именно методологии оптимизации процессов постнагрузочного восстановления спортсменов при использовании широко доступных и хорошо зарекомендовавших себя медико-биологических и физических методов воздействия.

Для спортивных врачей, тренеров, студентов вузов физической культуры и спорта.

ББК 75.1

ISBN 978-5-906839-88-6

© Макарова Г.А., 2017
© Издательство «Спорт», издание, оформление, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПОСТНАГРУЗОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	5
1.1. Педагогические риски	9
1.2. Основные педагогические подходы к оптимизации процессов срочного постнагрузочного восстановления	11
1.3. Психологические риски	14
1.4. Отдельные психологические техники борьбы со стрессом	16
Глава 2. ОБЩЕГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ	22
2.1. Сон: нелекарственные меры профилактики его нарушений у спортсменов	23
2.1.1. Коррекция нарушений сна в условиях смены часовых поясов при дальних перелетах	26
2.2. Сексуальная жизнь спортсменов	34
2.3. Питание спортсменов	36
2.3.1. Основные требования, предъявляемые к питанию спортсменов	36
2.3.2. Основные пищевые ингредиенты в рационе спортсмена	38
2.3.3. Функциональные продукты в питании спортсменов	46
2.3.4. Аминокислотные добавки в системе питания спортсменов	55
2.3.5. Принципы организации питания во время соревнований	68
2.4. Поддержание адекватного водного баланса организма спортсменов	72

Глава 3. ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССОВ ПОСНАГРУЗОЧНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ	84
3.1. Вакуумная терапия (совместно с Моисеевым А.В., по Михайличенко П.П.)	86
3.2. Гидротерапия	98
3.3. Криотерапия	100
3.4. Остеопатическая коррекция	111
Глава 4. ПРИНЦИПЫ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (особенности применения и побочные эффекты отдельных групп фармакологических препаратов и биологически активных добавок)	127
Литература	155