

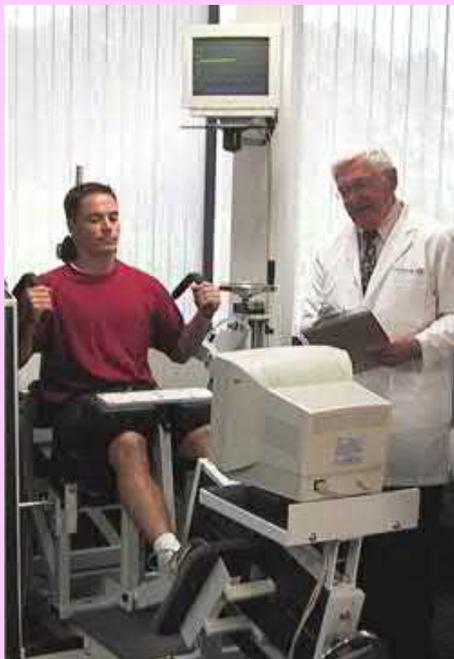


Современные средства восстановления в спорте





Учебные пособия



796.01:61(075.8)

В 15

Н. М. Валсеев

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА



Издательство «Физическая культура»

УДК 616-036.82/85

В 15

Рецензенты:

доктор медицинских наук, профессор С. А. Полневский
доктор педагогических наук, профессор А. А. Шалманов

*Издано при финансовой поддержке Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям
в рамках федеральной целевой программы «Культура России»*

Валсеев, Н. М.

В 15 Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата / Н. М. Валсеев. – М. : Физическая культура, 2009. – 304 с.
ISBN 978-5-9746-0109-5

Учебное пособие посвящено важной проблеме современного спорта – восстановлению спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата. В нем изложена система реабилитации травмированных спортсменов, ее организационные основы и методические принципы.

В учебном пособии представлены поэтапное восстановление морфофункционального состояния опорно-двигательного аппарата после различных травм у представителей ряда видов спорта.

За основу взяты материалы автора, его аспирантов, соискателей и выпускников университета. Учебное пособие носит научно-методический характер и рассчитано на специалистов по физической реабилитации и спортивной медицине, для тренеров и специалистов по спортивной подготовке, а также представляет интерес для преподавателей и студентов физкультурных вузов.

УДК 616-036.82/85

ISBN 978-5-9746-0109-5

© Валсеев Н. М., 2008

© Издательство «Физическая культура», 2008

796.015.363(0кз)

М 26

В.И. Романов

В.Н. Гладков



СИСТЕМА ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ физической работоспособности в спорте высших достижений

методическое пособие



УДК 796/799

ББК 75.0

М25

Рецензент

Сейфулла Р. Д. — заслуженный деятель науки России,
д-р мед. наук, проф., академик МАИ

Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.

М25 Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений [Текст] : методическое пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. — М. : Советский спорт, 2006. — 52 с.

ISBN 5-9718-0130-9

Оптимизация процессов восстановления стала важнейшим средством управления функциональным состоянием отдельных органов и систем организма спортсмена.

Опираясь на многолетний опыт, авторы сформулировали концептуальные подходы к данной проблеме и предлагают в представленной работе тактику проведения восстановительных мероприятий.

Предназначается спортивным врачам, тренерам-преподавателям УОР, ШВСМ, СДЮШОР, ДЮСШ.

УДК 796/799

ББК 75.0

© Марков Г. В., Романов В. И.,
Гладков В. Н., 2006

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2006

ISBN 5-9718-0130-9



Научные издания

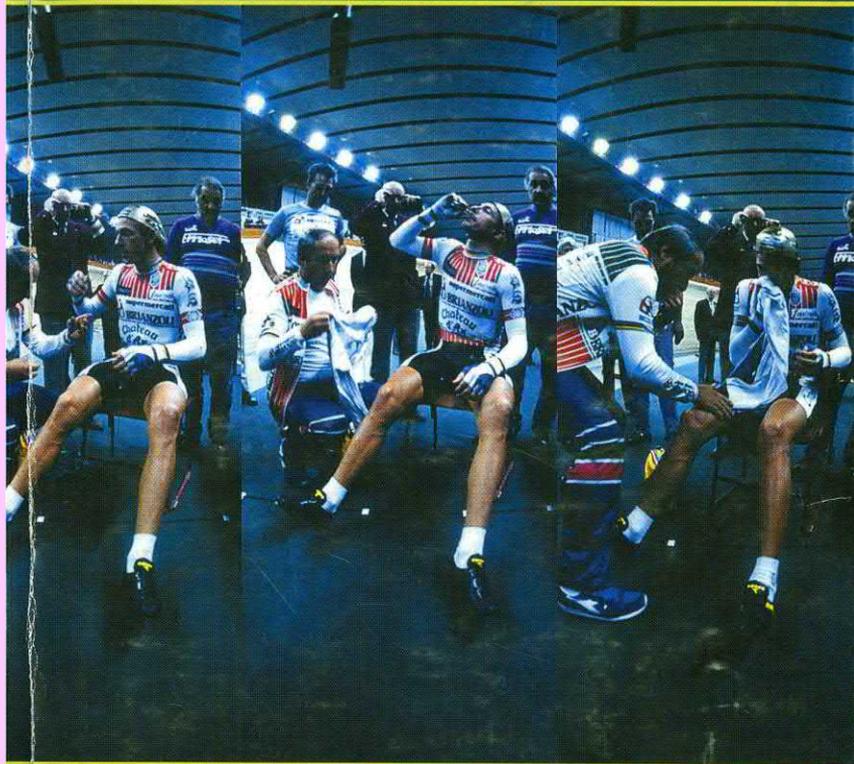


796.015.363(00)

M-63



НАУКА-СПОРТУ



О.М. МИРЗОЕВ

ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В СПОРТЕ

УДК 796.015.363

796.422.12

615:796

М 63



Рекомендовано к изданию Научной редакцией
издательства "СпортАкадемПресс".

Ответственный редактор профессор М.П. Шестаков.

Мирзоев О.М.

М 63 Применение восстановительных средств в спорте.– М.: Спорт
АкадемПресс, 2000.– 204 с. (Наука-спорту)

ISBN 5-8134-0028-1

В монографии, доцента, кандидата педагогических наук О.М. Мирзоева, представлены данные о роли, месте и значении планирования и применения средств восстановления в подготовке спортсменов различной квалификации.

Рассмотрены вопросы утомления, течения восстановительных процессов после выполнения тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности. Даны характеристика средств восстановления и методика применения их в различных зимних и летних видах спорта.

Изложены как теоретические аспекты проблемы и общие принципы использования средств восстановления в спортивной тренировке, так и практические рекомендации применения восстановительных процедур во многих видах спортивной деятельности.

Подробно рассмотрена комплексная методика планирования и распределения основных средств подготовки различной преимущественной направленности в микро-, мезо-, макроциклах у легкоатлетов-спринтеров высокой квалификации. В зависимости от планируемой тренировочной нагрузки предложены комплексы восстановительных средств на различных этапах и периодах круглогодичной тренировки бегунов на короткие дистанции.

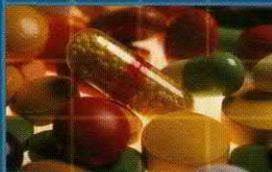
Монография адресована студентам, бакалаврам, специалистам, магистрам, аспирантам, слушателям Высшей школы тренеров, Института повышения квалификации и переподготовки кадров, тренерам и спортсменам.

ISBN 5-8134-0028-1

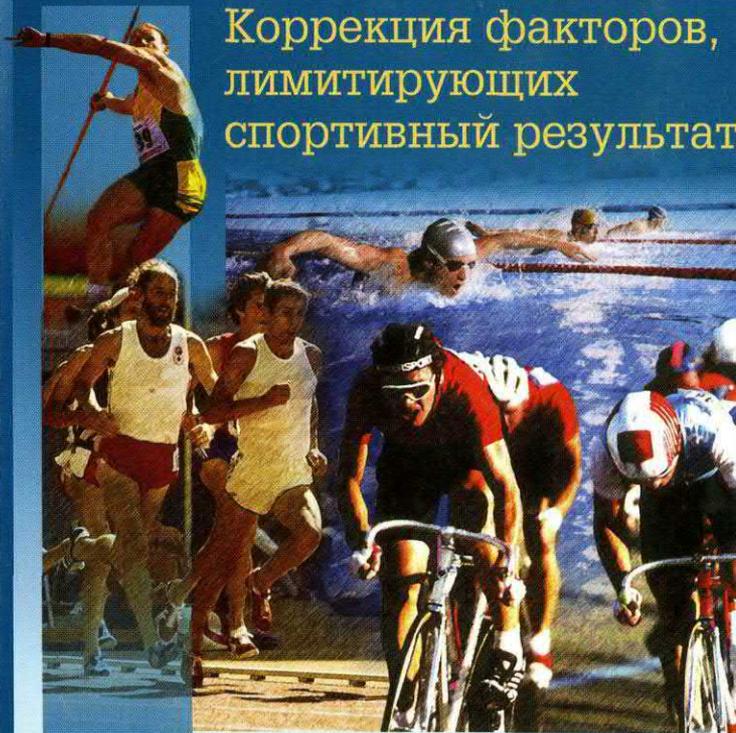
УДК 796.07:610
К 90

О.С. Кулиненков

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СПОРТСМЕНУ



Коррекция факторов,
лимитирующих
спортивный результат



УДК 796/799
ББК 75.0
К 90

Кулиненков О. С.

К 90 Фармакологическая помощь спортсмену : Коррекция факторов, лимитирующих спортивный результат [Текст] / О.С. Кулиненков. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2007. – 240 с.

ISBN 978-5-9718-0280-8

Системный подход к факторам, ограничивающим работоспособность спортсмена, позволяет четко выстроить схему фармакологической поддержки его здоровья и значительно повысить спортивный результат.

Предназначается спортивным врачам, тренерам.

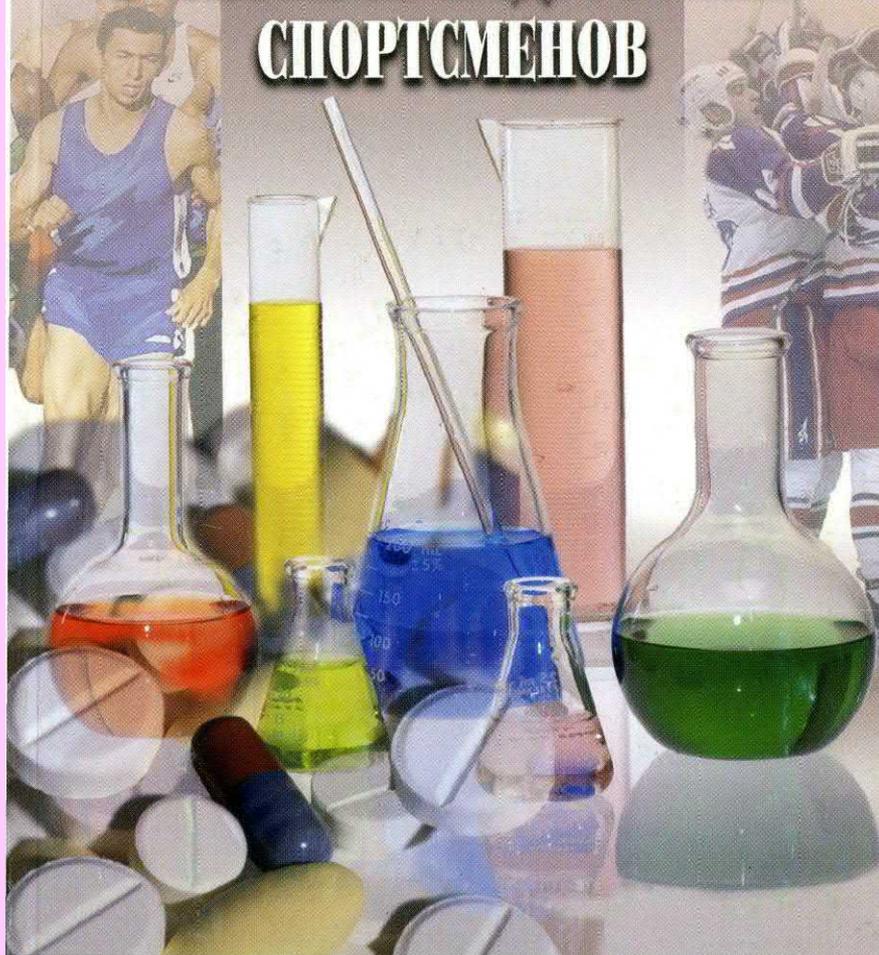
УДК 796/799
ББК 75.0

© Кулиненков О. С., 2007
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2007

ISBN 978-5-9718-0280-8

750.01.015.06/ М-15 Г.А. Макарова *г*

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ



ББК 52.81
УДК 615.4
М15

Подпрограмма «Физическое воспитание
и оздоровление детей, подростков и молодежи
в Российской Федерации (2002–2005 годы)»
Федеральной целевой программы
«Молодежь России (2001–2005 годы)»

Рецензент

Н.Д. Граевская — профессор, зав. кафедрой спортивной
медицины и лечебной физкультуры Московской государ-
ственной академии физической культуры

Макарова Г.А.

М15 Фармакологическое обеспечение в системе подготовки
спортсменов. — М.: Советский спорт, 2003. — 160 с.
ISBN 5-85009-799-6

В книге рассматриваются общие и частные вопросы использования
фармакологических препаратов в целях оптимизации процессов пост-
нагрузочного восстановления и повышения уровня физической рабо-
тоспособности в условиях напряженной мышечной деятельности
различной энергетической направленности. Особое внимание уделяется
профилактике и лечению дисбактериоза кишечника.

Книга предназначена для спортивных врачей.

ББК 52.81
УДК 615.4

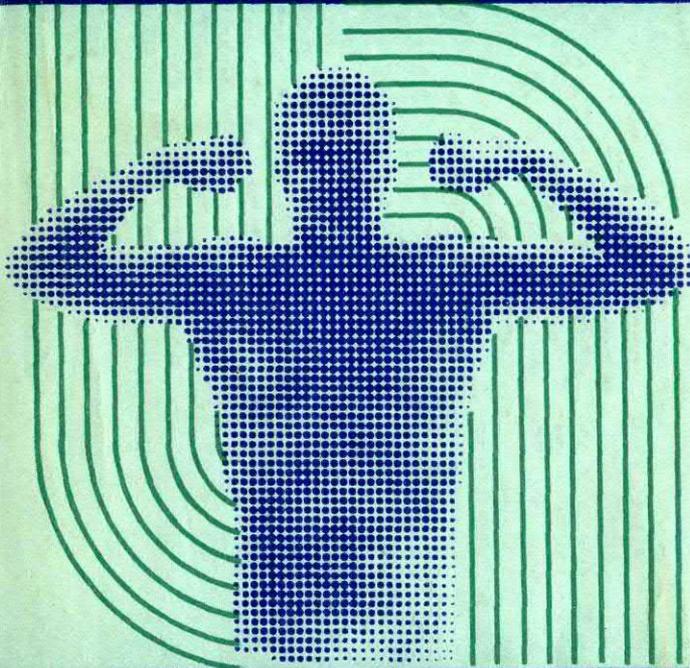
ISBN 5-85009-799-6

© Макарова Г.А., 2003
© Оформление. Издательство
«Советский спорт», 2003

796.0156
17 84
НАУКА
СПОРТУ

89 903

спортивная медицина



П. И. Готовцев, В. И. Дубровский

СПОРТСМЕНАМ О ВОССТАНОВЛЕНИИ

Готовцев П. И., Дубровский В. И.

Г 74 Спортсменам о восстановлении. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 144 с., ил. — (Наука — спорту).

Характерной чертой современного спорта являются значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки. Они предъявляют исключительно высокие требования к организму спортсмена.

В тех случаях, когда организация тренировочного процесса не отвечает научным требованиям и нагрузки не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена, могут развиваться выраженные явления утомления, состояние перетренированности и даже заболевания. В таком состоянии не исключены травмы. Поэтому использование средств восстановления становится важной частью тренировочного процесса.

В книге дано описание наиболее эффективных средств восстановления, которые проверены в практике работы с квалифицированными спортсменами.

Г $\frac{52400-006}{009(01)-81}$ 53-81 4110000000

ББК 75.0
7А.06

© Издательство «Физкультура и спорт», 1981 г.

496.01:61/08
Д. 79

8-3.

ед. 203

П. В. ДУБИЛЕЙ, З. В. УРАЗАЕВА

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СПОРТСМЕНОВ



Печатается по постановлению
Редакционно-издательского совета
Казанского университета

Научный редактор — канд. мед. наук *В. Г. Ковязин*

Рецензенты: докт. биол. наук, проф. *Л. Н. Зефирова*,
докт. мед. наук, проф. *Х. С. Хамитов*

В монографии приведены данные о распространении, этиопатогенезе и диагностике функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Описаны методики применения сауны и баромассажа для профилактики и восстановления функциональных расстройств опорно-двигательного аппарата. Предлагается комплексная методика восстановления, включающая баромассаж, тепловые процедуры, специальный двигательный режим и медикаментозные средства, применяемые местно.

Представляет интерес для спортивных физиологов и врачей, а также тренеров.

410802000—049
075(02)—89 80—89

ISBN 5-7464-0231-1

© Издательство
Казанского
университета,
1989

796.01(06)

78

ед. экз.

С56

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

**СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ
И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ**

Монография

Смоленск 2008

УДК 796.072 (02)

ББК 75.0

Б89

Брук, Т.М. Современные средства повышения и восстановления физической работоспособности спортсменов: Монография / Т.М. Брук, Т.В. Балабохина (Богослова), А.А. Николаев, Д.Ф. Палецкий, М.А. Брук. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 172 с.

ISBN 978-5-94578-022-4

В монографии изложены имеющиеся представления не только о физической работоспособности, но и способах ее повышения и восстановления, среди которых основное внимание было уделено таким современным средствам, как низкоинтенсивное лазерное излучение и электростимуляция двигательного аппарата. Определены оптимальные параметры их воздействия на организм, рассмотрены возможные механизмы их положительного эффекта и обозначены перспективы дальнейшего применения в практике спорта. Монография в первую очередь предназначена для научных сотрудников, тренеров с целью использования практических рекомендаций для оптимизации тренировочного процесса, а также для студентов средних и высших учебных заведений спортивного профиля.

Рецензенты:

Молотков О.В. – доктор медицинских наук, профессор, академик Лазерной академии наук РФ

Фомин Г.С. – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер РФ

© Брук Т.М.

© Балабохина Т.В.

© Николаев А.А.

© Палецкий Д.Ф.

© Брук М.А.

© Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма