

ББК 75.578
Б39

Безуглов Э.Н.

Б39 Повышение работоспособности и построгогрузочное восстановление в футболе: учебное пособие / Э.Н. Безуглов, О.Б. Талибов, В.Ю. Хайтин, Е.Е. Ачкасов – М.: Спорт, 2023. – 208 с., ил.

ISBN 978-5-907601-41-3

В руководстве на основе принципов доказательной медицины рассматриваются ключевые для профессиональных футболистов вопросы контроля переносимости нагрузок, повышения физической работоспособности и оптимизации построгогрузочного восстановления, описываются средства и методы, наиболее часто применяемые для этих целей. Отдельная глава посвящена антидопинговой безопасности при использовании тех или иных средств и методов.

Данное руководство будет полезно всем специалистам, работающим с футболистами обоих полов разного возраста.

ББК 75.578

ISBN 978-5-907601-41-3

© Безуглов Э.Н., Талибов О.Б.,
Хайтин В.Ю., Ачкасов Е.Е.,
2023

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2023

Оглавление

Введение	7
1. Использование принципов доказательной медицины как способ повышения качества и безопасности медико-биологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности профессиональных футболистов	9
2. Антидопинговая безопасность как ключевой фактор при использовании средств и методов подготовки к нагрузке и восстановления в футболе	16
3. Физиология современного футбола	38
4. Влияние факторов внешней среды на двигательную активность во время соревновательных матчей и спортивную успешность команд	46
5. Контроль переносимости нагрузки	65
6. Средства и методы, которые могут применяться и для улучшения различных аспектов физической работоспособности, и для ускорения постронагрузочного восстановления	85
6.1. Питание как ключевая стратегия повышения физической работоспособности и оптимизации постронагрузочного восстановления	86
6.2. Гидратация.....	114
6.3. Сон	116
6.4. Роллы	126

7. Средства и методы, преимущественно применяемые для улучшения различных аспектов физической работоспособности129

- 7.1. Диетические добавки с доказанным эргогенным эффектом, не включенные в Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства129
- 7.2. Активная и пассивная разминки143
- 7.3. Ингаляция паров аммиака147
- 7.4. Музыка.....149
- 7.5. Транскраниальная стимуляция коры головного мозга150
- 7.6. Охлаждение тела в период тренировок и игр на фоне высокого уровня теплового стресса155
- 7.7. Полоскание ротовой полости167
- 7.8. Никотин171

8. Средства и методы, преимущественно применяемые для ускорения постнагрузочного восстановления.....175

- 8.1. Массаж.....175
- 8.2. Сауна179
- 8.3. Погружение в холод192
- 8.4. Компрессионный трикотаж195
- 8.5. Активное восстановление197

Заключение201