

ББК 75.578  
Б39

**Безуглов Э.Н.**

**Б39** Повышение работоспособности и постнагрузочное 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 постнагрузочного 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**

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

© Издательство «Спорт»,  
издание, оформление, 2023

**ISBN 978-5-907601-41-3**

# Оглавление

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Использование принципов доказательной медицины как способ повышения качества и безопасности медико-биологического обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности профессиональных футболистов .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Антидопинговая безопасность как ключевой фактор при использовании средств и методов подготовки к нагрузке и восстановления в футболе .....</b>	<b>16</b>
<b>3. Физиология современного футбола .....</b>	<b>38</b>
<b>4. Влияние факторов внешней среды на двигательную активность во время соревновательных матчей и спортивную успешность команд .....</b>	<b>46</b>
<b>5. Контроль переносимости нагрузки .....</b>	<b>65</b>
<b>6. Средства и методы, которые могут применяться и для улучшения различных аспектов физической работоспособности, и для ускорения построгогрузочного восстановления .....</b>	<b>85</b>
6.1. Питание как ключевая стратегия повышения физической работоспособности и оптимизации построгогрузочного 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 работоспособности .....129**

- 7.1. Диетические добавки с доказанным эргогенным эффектом, не включенные в Запрещенный список Всемирного антидопингового агентства .....129
- 7.2. Активная и пассивная разминки .....143
- 7.3. Ингаляция паров аммиака .....147
- 7.4. Музыка.....149
- 7.5. Транскраниальная стимуляция коры головного мозга .....150
- 7.6. Охлаждение тела в период тренировок и игр на фоне высокого уровня теплового стресса .....155
- 7.7. Полоскание ротовой полости .....167
- 7.8. Никотин .....171

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

- 8.1. Массаж.....175
- 8.2. Сауна .....179
- 8.3. Погружение в холод .....192
- 8.4. Компрессионный трикотаж .....195
- 8.5. Активное восстановление .....197

## **Заключение .....201**