

- Платонов В.Н., Булатова М.М. Гипоксическая тренировка в спорте. - *Нурохіа medical*. - М., 1995. - С. 17-23.
- Палунин А.М. Соревновательная деятельность бегунов на длинные дистанции. - М.: Советский спорт, 1990. - 63 с.
- Пшенникова М.Г. Адаптация к физическим нагрузкам. - *Физиология адаптационных процессов*. - М.: Наука, 1986. - С. 124-209.
- Суслов Ф.П., Булатова М.М., Красильщиков А.К. Тренировка в среднегорье в системе подготовки спортсменов. - К.: КГИФК, 1987. - 19 с.

COMPARATIVE EFFICIACY OF TRAINING LOADS IN RUNNERS IN LOW-ALTITUDE AND SEA-LEVEL CONDITIONS

Igor PALATNIY

National University of Physical Education and Sports of Ukraine

The paper deals with comparative efficiency of training loads in runners in conditions of low-altitude and sea-level. Runners training in low-altitude conditions is more effective than the same training in sea-level conditions

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Наталья СЕДУНОВА, Ольга СОЛОМАТОВА

Красноярский государственный педагогический университет

Современная спортивная деятельность направлена на достижение высоких результатов. Без повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок не может быть роста достижений в спорте. Вследствие этого, опорно-двигательный аппарат человека оказывается перегруженным, происходят различные функциональные изменения в органах и тканях, что нередко влечет за собой разные травмы и заболевания. Одновременно сохранить здоровье и достичь высокого результата оказывается очень сложной задачей. Существует только один путь – это грамотный, научно-обоснованный подход к построению тренировочных занятий и проведение соответствующих мероприятий по восстановлению организма спортсмена. Актуальным изучение восстановительных процессов является потому, что основные функциональные, а тем более морфологические изменения, обеспечивающие рост работоспособности, происходят именно в восстановительный период. Изучение последствий тренировочных занятий необходимо также для рационального планирования процесса тренировочного совершенствования. Отметим, что проблема восстановления одинаково важна для тренеров, спортивных врачей и самих спортсменов.

На протяжении года спортсмены участвуют во многих соревнованиях, поэтому они вынуждены переносить физические нагрузки, которые зачастую не согласуются с адаптационными возможностями организма и приводят к перенапряжению. Возникает проблема управления функциональным состоянием организма спортсмена в процессе тренировки и спортивных соревнований.

В основе современной теории и практики спортивной тренировки лежит система определенной периодизации и цикличности. Она представляет собой повторение структурных единиц тренировочного процесса. Таковыми являются микроциклы тренировки – продолжительностью от 3 до 10 дней, мезоциклы – от 3 до 6 недель, макроциклы – от 4 до 12 месяцев. В распределении тренировочных нагрузок важным принципом является волнообразность. Периоды напряженной работы и больших нагрузок в микроциклах и мезоциклах чередуются с периодами спада нагрузок, во время которых идет процесс адаптации и образуются условия для восстановления организма. Внутри микроциклов в период интенсивных тренировок такие условия можно создать не только путем варьирования нагрузок, но и путем использования комплекса восстановительных мероприятий. Комплекс включает в себя средства: массаж, физио- и гидропроцедуры, аутогенную тренировку, питание, фармакологические средства и др.

Своевременное применение данных средств с учетом вида спорта, возраста и состояния спортсмена дает возможность избежать неблагоприятных последствий тренировочных нагрузок.

В спортивной практике волейбола в качестве средств восстановления наиболее часто находят применение массаж и гидротерапия, скорее всего, по причине их наибольшей доступности. Применение этих средств хорошо изучено. С повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, тем более с увеличением длительности соревновательного периода в игровых видах спорта, в частности в волейболе, использование массажа и гидротерапии оказывается недостаточным для восстановления работоспособности спортсменов.

На протяжении ряда лет учеными в области спортивной медицины проводились исследования по проблеме восстановления и повышения спортивной работоспособности. Разрабатывалась классификация средств, общие принципы их использования, изучалось их воздействие на организм, а также открывались новые медицинские средства. Так, например, гипербарическая оксигенация и иглорефлексотерапия в спортивной практике стали использоваться сравнительно недавно.

Одним словом, в настоящее время назрела необходимость объединить применяющиеся и вновь открытые средства восстановления в единую программу реабилитации, которая включает в себя кинезотерапию (лечение движением), гидрокинезотерапию (физические упражнения в бассейне), гидромассаж, содовые ванны, гипербарическую оксигенацию (лечение кислородом), энтеральный ввод кислорода, иглорефлексотерапию. Программа, по-нашему мнению, будет способствовать лучшей переносимости тренировочных нагрузок и ускорит восстановление организма. Это, в свою очередь, позволит спортсмену одновременно сохранять здоровье и достигать высоких результатов.

Вышесказанное позволяет лучше понять важность восстановительных средств в подготовке спортсмена к соревнованиям.

Литература

- Брайнет Дж. Кретти. *Психология в современном спорте*. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Бриль М.С. *Отбор в спортивных играх*. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Волейбол. Учебник для физ. ин-тов. – 2-е изд., доп./Под ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
- Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. *Психология физического воспитания и спорта*. – М.: Academia, 2000.
- Деметр Р.С. *Эмоции и отдых спортсмена*. – М.: Знание, 1980.
- Найдиффер Роберт М. *Психология соревнующегося спортсмена*. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- Общая психодиагностика/Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: Изд-во московского университета, 1987.
- Пекелис В. *Твои возможности, человек*. – 4-е изд., перераб. И доп. – М.: Знание, 1984.
- Попов А.Л. *Спортивная психология. Учеб. пособие для физк-ых ин-тов*. – 2-е изд. – М.: Флинта, 1999.
- Психические состояния. Хрестоматия./Сост. Л.В. Куликов*. – С-Пб.: Питер, 2000.
- Психология и современный спорт: Сб. науч. статей психологов спорта социалистических стран*. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Словарь практического психолога/Сост. С.Ю. Головин*. – Минск: Харвест, 1998.
- Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. науч. статей/Сост. Ю.Л. Ханин*. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Хорст Зиверт. *Тестирование личности*. Перевод В.А. Лаврентьева. – М.: Нолидж, 1997.
- Энциклопедия психологических тестов/Сост. Л.З. Москвина*. – Саратов: Научная книга, 1996.

THE RECOVERING WITH -KVALIFICATION VOLLEYBALL PLAYER IN COMPETITION PERIOD.

Natalia SEDUNOVA, Olga SOLOMATOVA

Krasnoyarsk State University

This article about problem recovering sportsman in contemporary sport. Opportune employ put practice means of recovering in sport in conformity with kind of sport, age, sex and condition sportsman give a chance avoid infavourable consequences.
