

2. Кантанева М. Скандинавская ходьба – оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gowalk.ru/2013/onwf-1-st-level>. – Дата доступа: 10.10.2017.

3. Сушанский А.Г. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://club.onwf.ru>. – Дата доступа: 14.10.2017.

4. Уткина И. Скандинавская ходьба: приятное знакомство [Электронный ресурс] // Физкультура и спорт: сайт. – URL: <http://www.fsomag.ru/pub-02-12.php>. – Дата доступа: 12.10.2017.

5. Основы методики занятий скандинавской ходьбой: методические рекомендации / сост.: Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.

УДК 796.421

СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Н.В. Сони́на, к.п.н., доцент, С.М. Смо́льский, к.б.н.

*УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Современный волейбол предъявляет высокие требования к организму игрока. Продолжительность игры может достигать 2-2,5 часа. В этот период игроки испытывают большое мышечное и психическое напряжение. За время игры волейболист выполняет около 300 технических приемов, из них до 180 в прыжке. Учитывая туровую систему проведения соревнований в спорте высших достижений становится особенно актуальной проблема совершенствования всей системы подготовки высококвалифицированных игроков, в том числе использования вспомогательных и нетрадиционных средств повышения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма. Современный уровень развития спорта характеризуется устойчивой тенденцией к повышению объема, интенсивности и напряженности подготовки. Влияние тренировочных нагрузок на организм спортсмена не только специфично, но и многообразно, и чем выше уровень их, тем актуальнее становится необходимость применять различные восстановительные средства, способствующие эффективному восприятию организмом острых тренировоч-

ных воздействий. Известно, что нормальной реакцией организма на усиленную нагрузку является утомление. В случаях, когда тренировочное задание чрезмерно или нерационально по структуре, его влияние может быть отрицательным и привести к перенапряжению, переутомлению, перетренированности. Сегодня уже ни у тренеров, ни у врачей не вызывает сомнения, что восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок – это неотъемлемая часть процесса подготовки. Она так же важна, как рациональный режим нагрузок и питания. Чем быстрее будет восстановлен организм, тем большую работу может выполнить волейболист без ущерба для своего здоровья. Отсюда понятно стремление тренеров ускорить течение восстановительных процессов, что служит одним из путей активного управления тренировочным процессом в подготовке волейболистов. Одним из ключевых направлений совершенствования подготовки спортсменов к соревнованиям на современном этапе развития игровых видов спорта является рационализация системы восстановительных мероприятий, которая позволит увеличить объем и интенсивность тренировочных нагрузок за счет ускорения восстановления вовремя и после напряженных нервно-мышечных нагрузок, характерных для деятельности спортсменов. При оценке влияния предшествующей нагрузки на последующие необходимо тщательно изучать динамику процессов восстановления. В связи с этим за последние годы особую актуальность приобрела проблема разработки способов активного воздействия на процессы восстановления путем применения, как отдельных средств, так и целых комплексов (питание, оксигенотерапия, фармакологические средства и витамины массаж, гидро- и бальнеотерапия).

Для решения вопросов применения средств восстановления в игровых видах спорта на современном этапе развития волейбола наиболее рациональным является комплексный подход при проведении восстановительных мероприятий. При этом необходим учет последствий различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, способствующих снижению травматизма и профилактике состояний перетренированности. Особенности подготовки квалифицированных волейболистов с использованием физических средств восстановления определяются возможностью эффективно увеличения интенсивности и вариативности их тренировочной нагрузки. Адекватное соотношение параметров тренировочной деятельности и применение комплекса восстановительных меро-

приятый способствуют большему приросту спортивных показателей спортсменов. В результате утомления в организме спортсменов в виде закономерной биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. В период предсоревновательной подготовки в результате значительного объема специализированных упражнений может наблюдаться замедленный характер восстановительных процессов различных функций организма волейболистов. Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составляющая часть подготовки спортсменов. Таким образом, интенсивный тренировочный процесс в сочетании с игровой нагрузкой значительно влияет на состояние спортсменов, а именно на состояние утомления организма. Поэтому, нагрузки должны чередоваться с отдыхом для восстановительных процессов, в связи с тем, что объем и интенсивность спортивных нагрузок и отдыха с учетом взаимодействия процессов утомления и восстановления позволяют удерживать высокую спортивную форму спортсмена в течение длительного времени.

Литература

1. Волков В.М., Жилко Ж.В. Средства восстановления в спорте. – Смоленск, 1994. – 96 с.
2. Дидур М.Д. Основные принципы оптимизации процессов поснагрузочного восстановления и повышения физической работоспособности спортсменов высокой квалификации / М.Д. Дидур, Ф.А. Иорданская // Спортивная медицина: национальное руководство. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2012. – С. 519-534.
3. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев, Здоровье, 2010. – 200 с.
4. Табарчук А.Д. Медицинское обеспечение профессионального спорта / А.Д. Табарчук, Е.В. Быков, В.Е. Конов, Д.А. Табарчук. – Челябинск: Уральская академия, 2015. – 314с.
5. Третьяк, А.Н. Современные средства восстановления работоспособности спортсмена / А.Н. Третьяк. – Москва: Современная школа, 2009. – 70 с.