

СПОРТСМЕН

М. М. Булатова
В. Н. Платонов

**В различных
климато-географических
и погодных условиях**

М. М. Булатова
В. Н. Платонов

Спортсмен

**в различных
климато-географических
и погодных условиях**



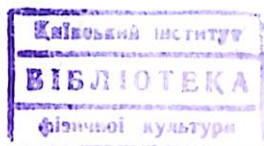
КИЕВ 1996

ББК 75.0
Б.90

Булатова М.М, Платонов В.Н. *Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях* — К.: Олимпийская литература, 1996.— 176 с.

В книге рассмотрены вопросы адаптации спортсмена к различным климатическим, географическим и погодным условиям — среднегорью, высокогорью, жаре, холоду и т.п. Обращено внимание на адаптацию к временному стрессу, обусловленному перелетом в географические зоны с пересечением значительного количества часовых поясов, а также проведением тренировочных занятий и соревнований в непривычное время суток.

Для тренеров, спортсменов высокой квалификации, научных работников, преподавателей специальных учебных заведений.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Спортсмен в условиях среднегорья, высокогорья и искусственной гипоксии	7
Климатические условия среднегорья и высокогорья.....	10
Адаптация человека к высотной гипоксии.....	13
Реакции адаптации постоянных жителей гор	28
Работоспособность и спортивные результаты в горных условиях.....	32
Формы гипоксической тренировки.....	33
Оптимальная высота для горной подготовки	38
Особенности срочной акклиматизации спортсменов при подготовке в горах	46
Особенности реакклиматизации и деадаптации после возвращения спортсменов с гор	52
Искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.....	56
Тренировка в горах и искусственная гипоксическая тренировка в системе годичной подготовки спортсменов	60
Тренировка в горах в системе непосредственной подготовки к главным соревнованиям	78
Литература	84

Глава 2. Спортсмен в условиях жары и холода	98
Организм спортсмена в условиях различных температур.....	100
Реакции организма спортсмена в условиях высоких температур	103
Адаптация спортсмена к условиям жары.....	117
Реакции организма спортсмена в условиях низких температур	124
Адаптация спортсмена к условиям холода.....	128
Тренировка и соревнования в условиях высоких и низких температур	129
Тренировка и соревнования при различных погодных условиях.....	146
Литература.....	148
Глава 3. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов	154
Суточные изменения состояния организма спортсмена.....	155
Тренировка и соревнования в различное время суток.....	156
Десинхронизация циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.....	159
Временная адаптация спортсменов после дальних перелетов.....	165
Литература.....	171

ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время тренировочные и соревновательные нагрузки в различных видах спорта достигли таких величин, что их воздействие на организм находится на грани предельных возможностей индивидуальной адаптации и зоны переадаптации, переход в которую связан не только со снижением эффективности подготовки и спортивных результатов, но и с возникновением серьезных предпатологических и патологических изменений в различных системах организма, повышением вероятности серьезных травм.

Ситуация особенно обостряется в связи с тем, что современному спортсмену приходится тренироваться и соревноваться в различных климатических, географических и погодных условиях. Проведение крупнейших соревнований в различных регионах мира ставит спортсменов перед необходимостью адаптации к огромным тренировочным и соревновательным нагрузкам в условиях высоких и низких температур, высокой влажности, влияния различных погодных факторов. Перелеты к местам соревнований связаны со сменой большого количества часовых поясов и действием на организм спортсмена так называемого временного стресса.

Отдельной проблемой современного спорта является подготовка и соревновательная деятельность в условиях среднегорья и высокогорья. Здесь можно выделить два самостоятельных направления: 1) акклиматизация спортсменов к соревнованиям, проводимым в горных условиях; 2) использование горной подготовки в качестве эффективного средства повышения функциональных возможностей спортсмена с целью более успешного выступления в равнинных условиях.

Проблема подготовки и соревнований в различных климатических, географических и погодных условиях в ближайшие годы будет особенно актуальной для спортсменов европейских стран.

Проведение Игр Олимпиад в Атланте (1996 г.), Сиднее (2000 г.), зимних Олимпийских игр в Нагано (1998 г.) и планирование в связи с этим большого количества крупнейших международных соревнований, в том числе чемпионатов мира, в США, Австралии, Японии ставит перед спортсменами важнейшую задачу адаптации к сложным климатическим и географическим условиям. Например, Атланта — столица Игр XXVI Олимпиады — расположена в юго-восточной части США, в центре северной части штата Джорджия в предгорьях Южных Аппалач. Близость Атлантического океана и Мексиканского залива определяют в летнее время очень теплую и влажную погоду. По данным национальной службы прогноза погоды США, во время проведения Игр Олимпиады температура может достигать 31—32 °С, повышаясь до 35—36 °С при высокой относительной влажности воздуха (60—90 %). Сочетание высокой температуры с высокой влажностью вызывает ощущение более высокой температуры окружающей среды, чем в действительности. К этому следует добавить, что при перелете в Атланту европейским спортсменам придется преодолеть 6—8 часовых поясов, что подвергнет их воздействию острого временного стресса.

К сожалению, отечественная литература, посвященная проблеме подготовки к соревновательной деятельности спортсменов в различных климатических, географических и погодных условиях, практически отсутствует. Настоящая книга в определенной мере призвана восполнить этот пробел.

Исходя из задач современного спорта высших достижений, в основу работы над книгой положен принцип обобщения и теоретико-методического осмысления знаний, накопленных в связи с проблемой адаптации человека к экстремальным климатическим и географическим условиям. В книге широко представлены результаты научных исследований, выполненных в наиболее авторитетных лабораториях мира, по проблеме адаптации организма к горным условиям, жаре, холоду, временному стрессу, различным погодным условиям и т.п., а также построения процесса подготовки и соревнований с учетом влияния климатических, географических и погодных факторов. Широко использованы данные передового практического опыта, в частности подготовки выдающихся спортсменов в условиях среднегорья и высокогорья, искусственной гипоксии и др.