

Практическое задание №1:

## **КОВАЛЕВ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ**



**Актуальное членство в РПО:** полноправный член РПО

**Образование:** Специальность

**Специальность по диплому:** Общетеchnические дисциплины и труд; Психология

**Ученая степень:** Кандидат педагогических наук

**Доп. образование:** Сертификат о повышении квалификации «Международное партнерство в Европейском пространстве высшего образования» на базе Института качества высшего образования НИТУ «МИСиС» (г. Москва № 772400157309, рег. № 019 от 20. 12. 2013 г.; Сертификат о повышении квалификации «Управление знаниями, особенности преподавания для взрослой аудитории». Сертификат DESPRO от 26. 05. 2012 г (Швейцарско-Украинский проект). Повышение квалификации в Институте качества высшего образования НИТУ «МИСиС» по программе «Международное партнерство в Европейском пространстве высшего образования». Федеральные научные проекты «Цифровая долина Крыма», «Ценностный атлас России». Ассамблея «Педагог XXI века».

**Должность:** Доцент

**Место работы:** Кафедра психологии Филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе

**Членство в научных обществах:** Ассоциация политических психологов Украины

**E-mail:** kovalev\_vn@mail.ru

**Отделение РПО:** [Севастопольское отделение](#)

**Субъект РФ:** [город Севастополь](#)

**Город:** [Севастополь](#)

## Практическое задание №2:

### **ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ КРИОТЕРАПИИ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕГО УРОВНЯ**

Объем применения общей криотерапии в спортивной медицине России неоправданно мал. Причиной этого является неверное или неполное представление спортивных специалистов о возможностях и эффективности процедур в криосауне.

Криотерапию часто ошибочно рассматривают как метод нелекарственной стимуляции спортсменов перед соревнованиями. Без внимания остаются возможности процедур в криосауне для лечения и реабилитации спортсменов. Практически не изучена способность криотерапии усиливать эффект от тренировок.

Россия активно готовится к олимпийским играм 2014 г. и чемпионату мира по футболу 2018 г. На конференции «Криотерапия в России 2011» более половины докладов было посвящено спортивному применению процедур в криосаунах. Анализ содержания докладов позволяет составить представление о современных достижениях и тенденциях развития спортивной криотерапии. Обобщение опыта упрощает внедрение криотерапии в процесс подготовки спортсменов высшего уровня.

Наиболее очевидным и обоснованным представляется использование лечебных эффектов криотерапии. Способность быстро снимать боль, иммуномодулирующее действие, способность ускорять регенеративные процессы, обеспечивают успешное применение криотерапии в спортивной травматологии. Лечение спортивных травм не имеет специфики, поэтому богатый опыт успешного использования криосаун в общей травматологии является достаточным основанием для применения криотерапии в спортивных клиниках [2].

Противоречивая информация о стимулирующем действии общей криотерапии, стала причиной многочисленных публикаций о возможности повышения спортивных результатов за счет применения криогенных процедур непосредственно перед соревнованиями.

Криотерапию нельзя использовать для стимуляции спортсменов во время соревнований. В Санкт-Петербурге выполнен эксперимент по оценке влияния криотерапии на время реакции спортсмена на цветовой раздражитель. Установлено, что процедура в криосауне оказывает на испытуемых разнонаправленное действие [ 1 ]. Индивидуальные показатели после криосауны изменяются таким образом, что реакция спортсмен после процедуры смещается в сторону средних показателей. Спортсмены с хорошей реакцией утрачивают свои способности на 4 часа после процедуры и не могут участвовать в соревнованиях.

В тоже время криотерапия обладает широким спектром эффектов необходимых для организации тренировок, реабилитации после соревнований, интенсификации тренировочного процесса.

Криотерапия ускоряет восстановление организма после тренировок и соревнований. Процедуры в криосауне занимают не более 3 минут, и могут повторяться до 4 раз в день. Криотерапия ускоряет процессы детоксикации организма, нормализует эмоциональное состояние спортсмена, снимает ощущение усталости и перевозбуждения, обеспечивает пациентам нормальный сон в ночное время. Сеанс криотерапии желательно проводить сразу после завершения физических перегрузок. Исследования, выполненные в Беларуси [3] показали, что если до тренировки в крови спортсменов содержание молочной кислоты в среднем составляло 2,48 ммоль/мл., а после тренировки повысилось до 5,6 ммоль/мл., то

сразу после криосауны концентрация молочной кислоты в течении 30ми-нут упала до 2,72 ммоль/мл.

Применение криотерапии позволяет интенсифицировать тренировочный процесс. Кратковременное снижение индивидуальных показателей после процедур в криосауне может быть использовано для интенсификации тренировок. В течении 4 часов после процедуры спортсмены высшей квалификации вынуждены будут затрачивать значительные усилия для достижения рядового результата, что позволит интенсифицировать тренировки.

Процедуры общей криотерапии мощное средство для снятия психоэмоционального напряжения. Криотерапия снимает психическое напряжение любого происхождения, нормализует сон, восстанавливает жизненный тонус. Применение процедур в криосауне сокращает время адаптации организма к местному времени.

Практика показала, что ежедневно можно проходить до 4 сеансов криотерапии, таким образом, организм может круглосуточно подвергаться лечебному действию холода, что позволит решать сложнейшие практические задачи тренировочного процесса и реабилитации.