

УДК 796.034.6

ББК 75.711я73

Валерій Єднак, Софія Білявська

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Однією з найважливіших у практиці спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації проблем є відновлення їх працездатності. Здатність переборювати втому, що виникає в процесі тренувальної і змагальної діяльності, в значній мірі зумовлює досягнення високих спортивних результатів. Пошук засобів відновлення працездатності під час тренувального процесу та змагань, знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму спортсмена має велике теоретичне і практичне значення. Комплексне використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення сприятиме якісній підготовці легкоатлетів високої кваліфікації.

Ключові слова: засоби відновлення, легка атлетика, втома, працездатність, раціон харчування, фармакологічне забезпечення.

Одной из важнейших в практике спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации проблем является восстановление их работоспособности. Способность преодолевать усталость, возникающую в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в значительной степени предопределяет достижения высоких спортивных результатов. Поиск средств восстановления работоспособности во время тренировочного процесса и соревнований, знания закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет большое теоретическое и практическое значение. Комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления способствовать качественной подготовке легкоатлетов высокой квалификации.

Ключевые слова: средства восстановления, утомление, работоспособность, рацион питания, фармакологическое обеспечение, легкая атлетика.

One of the most important in the practice of athletic training highly skilled athletes problem is to restore their health. The ability to overcome the fatigue that occurs during training and competitive activities, to a large extent determines the achievement of high results. Fundraising disaster recovery during the training process and competition, knowledge of the laws of fatigue and recovery of an athlete is of great theoretical and practical significance. Integrated use of pedagogical, psychological, medical and biological recovery tools to promote quality training of athletes of the highest skills.

Keywords: recovery tools, fatigue, performance, diet, pharmacological support, athletics.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У даний час однією з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації і віку є проблема відновлення їх працездатності. Слід зазначити, що цей процес важливий для спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, але чим вона вище, тим важливішою стає ефективність відновлення працездатності (В.Н. Платонов, 2005). Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшуватиме і міру їх втомлювання. Раціональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їх ролі і місця в тренувальному процесі, як на рівні річного циклу, так і на його окремих етапах, багато в чому визначає ефективність всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації [4, с.693–700].

Легка атлетика вимагає особливої уваги до розвитку спеціальної витривалості, що забезпечує можливість швидко відновлюватися після об'ємних тренувальних навантажень і в той же час ефективно працювати над удосконаленням спортивної техніки і розвитком фізичних якостей на фоні втоми. Змагання у легкоатлетів характеризуються цілою низкою специфічних особливостей – кількаденною тривалістю, необхідністю володіння високим рівнем спортивно-технічної і тактичної майстерності в окремих ви-

дах легкої атлетики, високою працездатністю і витривалістю, умінням і досвідом розподілу зусиль впродовж усього періоду змагань [1, с.4–19].

Динаміка стану легкоатлетів як на різних за тривалістю етапах підготовки, і в тижневому циклі, так і в окремому тренувальному занятті визначається різними чинниками, в тому числі і здатністю спортсмена до відновлення спеціальної працездатності після об'ємних або високих за інтенсивністю тренувальних навантажень.

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їх проведення. Тому, знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму легкоатлетів, має важливе теоретичне і практичне значення.

Дослідження виконано у відповідності до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. на тему: методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані про медико-біологічні засоби відновлення працездатності легкоатлетів.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Високі інтенсивність та об'єм тренувальної роботи створюють додаткові труднощі в знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях та мікроциклах, забезпеченні умов для повноцінного виконання роботи різного спрямування, ефективного перебігу відновних та адаптаційних реакцій в організмі спортсменів.

Всі засоби відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів, умовно можна поєднати в три основні групи: 1) педагогічні; 2) психологічні; 3) медико-біологічні. Найбільш ефективним є їх сукупне використання у формі певних комплексів, що формуються з урахуванням специфічних особливостей перебігу відновних процесів у легкоатлетів в залежності від етапу тренування та індивідуальних особливостей спортсменів [3, с.12–15].

Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках: 1) відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу; 2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруги, тобто власне медична реабілітація.

В практиці підготовки легкоатлетів широко використовують медико-біологічні засоби, що включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза, тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності і білкової забезпеченості, раціональний режим спортсменів, а також інші засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу.

Останніми десятиліттями фахівці різних країн почали приділяти підвищену увагу сну, як потужному процесу відновлення організму після фізичних і психічних навантажень сучасного спорту. Фахівцями різних країн були проведені дослідження присвячені проблемі впливу сну на працездатність та на участь у змаганнях. На думку фахівців, повільні хвилі сну є важливими для спортсменів, оскільки сприяють виділенню з гіпофіза гормону зростання (соматропіну), що має потужну анаболічну і антикатаболічну дію, посилює синтез білка і гальмує його розпад, сприяє зниженню відкладення підшкірного жиру, збільшенню співвідношення маси м'язової до жирової, бере участь у регуляції вуглеводного обміну, що сприяє відновленню після великих фізичних навантажень і покращує фізіологічні характеристики. Так, для легкоатлетів мінімальна три-

валість нічного сну повинна бути не менше 8 годин. Під час активних тренувальних занять рекомендується денний сон тривалістю 1–2 год. [2, с.14–16].

Також у практиці спорту досить широко використовують фізичні засоби відновлення, це зумовлено відносною простотою і доступністю застосування і достатньою вичненістю. У системі фізичних чинників для легкоатлетів важливе місце посідають: масаж, сухоповітряна і парна лазня, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез тощо. Досить великої популярності в легкій атлетиці набуло використання кінезіологічного тейпування. Фізіотерапевтичні фактори являють собою найбільш значну групу відновних засобів в легкій атлетиці [6, с.181–215].

У період напружених тренувань і (особливо) змагань харчування одна із провідних чинників підвищення працездатності й прискорення відновних процесів. Основою, на якій ґрунтується уся система застосування фармакологічних препаратів, є раціонально побудоване харчування залежно від специфіки легкоатлетичної дисципліни.

Біг на довгі дистанції і спортивна ходьба потребують високих вимог до розвитку витривалості, тому спортсмени повинні споживати з їжею велику кількість вуглеводів, що дозволить компенсувати енергетичні затрати.

Біг на короткі дистанції, стрибки, метання, багатоборство. Метою вибору раціону харчування спортсменів, є збільшення м'язової маси і силових здібностей, тому в більшості випадків звертають увагу на споживання білка.

Біг на середні дистанції. Фахівці рекомендують раціон для конкретного спортсмена залежно від роботи різної переважної спрямованості, обсягу та інтенсивності. Потрібно поповнювати організм запасами заліза, що досягається за рахунок споживання червоного м'яса, печінки або морепродуктів не менше 2–3 рази на тиждень. Для легкоатлетів важливою є порада компетентного фахівця зі спортивного харчування для забезпечення збалансованого раціону з урахуванням індивідуальних особливостей, тренувальної програми, бюджету, цілей, що стоять перед спортсменами на певному етапі спортивного удосконалення.

Фармакологічні засоби включають речовини, що сприяють відновленню запасів енергії і підвищують стійкість організму до умов стресу. Вони дозволяють розширити можливості пристосування організму спортсменів до значних навантажень у сучасному легкоатлетичному спорті. У процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації застосовують дозволені фармакологічні групи препаратів. Фармакологічне забезпечення підготовки легкоатлетів має бути пов'язане із загальною структурою річної підготовки, специфікою легкоатлетичної дисципліни, індивідуальними особливостями організму спортсмена і станом його здоров'я [5, с.5–8].

Висновок

Поліпшення результатів у легкій атлетиці зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. Широке впровадження у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних фізіологічних систем організму переносити тренувальні навантаження високої інтенсивності, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

Якісна підготовки легкоатлетів високої кваліфікації може бути забезпечена на основі комплексного використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення.

1. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів / Козлова О. // Науково-теоретичний журнал. – 2012. – № 2 – С. 14–18.
2. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – К. : Наука спорт 2000. – 59 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. [и др.] ; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К. : Олимп. лит., 2010. – 640 с.
6. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч.пос. для студ. ВНЗ освіти України III–IV рівнів акредитації / Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О. [та ін.]. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.

Рецензент: доктор біол. наук, професор Мицкан Б. М.

УДК 615.814.1(075)

ББК 53.58 я7

Марія Аравіцька, Тетяна Бойчук

**ПСИХОСОМАТИЧНІ ЕНЕРГЕТИЧНІ ПРАКТИКИ В СИСТЕМІ
ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я РЕАБІЛОЛОГА**

Стаття присвячена проблемам корекції здоров'я фахівців фізичної реабілітації. Наведені методики відновлення здоров'я реабілітологів шляхом проведення психосоматичних енергетичних гімнастик – “Вітання сонцю”, “Око відродження”, які впродовж короткого часу покращують психічний і фізичний стан.

Ключові слова: реабілітолог, здоров'я, психосоматична гімнастика.

Статья посвящена коррекции здоровья специалистов физической реабилитации. Приведены методики восстановления здоровья реабилитологов – психосоматические энергетические гимнастики “Приветствие солнцу” и “Око возрождения”, которые в краткий термин улучшают психическое и физическое состояние.

Ключевые слова: реабилитолог, здоровье, психосоматическая гимнастика.

This article is devoted to the problems of health of professionals physical rehabilitation. These techniques restore the health of physical therapists through psychosomatic energy Gymnastics – “Sun Salutation”, “Eye Revival”, which for a short time to improve mental and physical condition.

Keywords: physical therapist, health, psychosomatic exercises.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В останні роки все частіше з'являються роботи, присвячені не тільки ефективності та безпечності лікування та реабілітації хворих людей, але й проблемам збереження та відновлення здоров'я медичного та немедичного персоналу, що забезпечує цей процес в стаціонарних, амбулаторно-поліклінічних та санаторно-курортних закладах. Зміни в організмі людини, яка проводить корекцію, можуть проявлятися у вигляді соматичних (загальна слабкість, головний біль, запаморочення, зниження апетиту, вегетативні розлади, артралгії) та психологічних (розлади сну, тривожність, дратівливість) змін [1, с.36–38; 5].

Специфіка умов праці працівника лікувальних та профілактичних установ медичного профілю визначається наступними факторами: забруднення повітря робочих приміщень аерозолями лікарських речовин, дезінфікуючих засобів, постійна загроза зараження інфекційними захворюваннями, іонізуюче і неіонізуюче випромінювання діагностичної та лікувальної апаратури. До цього додаються постійні стреси, синдром вигорання, фізичні навантаження [2; 3; 5].