

ХАРАКТЕРИСТИКА СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ.

Сахненко Анна Василівна
Доктор філософії
(017 – Фізична
культура і спорт), доцент
Доцент кафедри
фізичного виховання
Сумський національний
аграрний університет
anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua

Інтенсивні тренувальні навантаження і емоційна напруженість змагальної діяльності у футболі часто призводять до виникнення відчуття стомлення у гравців.

Задля кращого розуміння сутності поняття «стомлення» розглянемо класифікацію його проявів, запропоновану В. М. Волковим. У своїх наукових розвідках автор визначив наступні різновиди стомлення [1]:

- стан легкого стомлення, що виникає внаслідок виконання незначних навантажень;
- стан гострого стомлення, що виникає після виконання одноразового, значного за обсягом навантаження;
- стан перенапруження, який детерміновано неодноразовим виконанням інтенсивних навантажень у стані зниження показників працездатності організму;
- стан перевтоми, що являє собою патологічний стан організму і може проявлятися у вигляді неврозу.

Особливості виникнення і шляхи подолання втоми були об'єктом ряду наукових досліджень. Значну увагу даній проблемі приділили у своїх наукових працях В. М. Волков, Г. П. Грибан, В. Л. Мельников, Л. В. Хрипко, Д. Г. Казначеев, О. Д. Дубогай, А. В. Магльований, та ін. [1; 4; 5; 6; 8; 10].

Розвиток перевтомлення і втоми організму спортсменів зумовлений змінами їх фізіологічного та емоційного стану внаслідок фізичних та психічних перевантажень. Таким чином, втому можна визначити як комплексну зміну фізіологічного та емоційно-психологічного стану, що має тимчасовий характер, детермінована виконанням значних навантажень і зумовлює зниження показників працездатності спортсмена [2, с. 107].

У довідникових джерелах поняття «втома» визначається як стан організму, викликаний фізичною активністю, що проявляється у тимчасовому зниженні

працездатності людини [11, с.6]. В залежності від її проявів, науковці виділяють загальну, локальну, розумову, зорову, фізичну та інші види втоми. Характерними ознаками фізичної втоми є зниження сили м'язів, погіршення координаційних здібностей і загального самопочуття спортсмена. Причому, розвиток втоми, її кінцева величина залежить від індивідуальних особливостей організму, обсягу і характеру навантажень, умов тренувальної та змагальної діяльності спортсменів тощо [2].

У теорії й практиці спорту втома розуміється як складний процес, що є реакцією на тренувальні навантаження. Без виникнення втоми в різних органах і системах організму в процесі спортивної підготовки неможливе формування термінової та довготривалої адаптації. Таким чином, втома являє собою особливий фізіологічний стан тимчасового зниження працездатності в результаті систематичної тривалої діяльності – тренувального навантаження [2].

За своєю сутністю втома є комплексом захисних реакцій організму, які обмежують надмірні функціональні і біохімічні зміни різних структур організму. В такому аспекті механізми втоми включають до своєї структури різні процеси – біохімічні, нервово-м'язові, психологічні тощо [15].

У сучасному науковому просторі вирізняють чотири різновиди втоми: розумову, емоційну, сенсорну і фізичну. Досліджуючи прояви втоми в контексті спортивної діяльності, науковець Г. П. Грибан зазначає, що прояви розумової втоми у більшості випадків властиві спортсменам, що займаються шашками, шахами тощо. Сенсорна втома частіше виявляється у спортсменів, чий вид спортивної спеціалізації пов'язаний зі стрільбою. У свою чергу, прояви емоційної та фізичної втоми характерні для всіх видів спортивної діяльності, однак, більшою мірою до виникнення проявів емоційної втоми схильні спортсмени ігрових видів спорту [3, с.60].

У результаті виникнення фізичної втоми в м'язах, що виконують роботу, накопичуються продукти енергетичного розпаду – лактат, що проявляється в нестачі енергозабезпечення для продовження м'язової роботи. Таким чином, об'єктивно оцінити ступінь втоми організму спортсмена можна за багатьма біохімічними показниками, і, перш за все – за рівнем концентрації лактату в крові [15].

Залежно від обсягу м'язової маси, що бере участь у виконанні тренувальної роботи, дослідники Н. Хаджиєв і Д. Дашева розрізняють три ступеня фізичної втоми – локальний, регіональний і глобальний [7].

Науковці стверджують, що при виконанні локальної роботи (до 1/3 загальної м'язової маси тіла) виникає локальна втома організму. У результаті реалізується локальна адаптація. У випадку, коли виконується регіональна м'язова робота (від 1/3 до 2/3 м'язової маси тіла), спостерігається регіональна втома, що веде до регіональної адаптації. Глобальна робота (більше 2/3 м'язової маси) приводить до глобальної втоми і глобальної адаптації [15, с. 38].

Відчуття втоми часто виникає внаслідок навантажень у процесі тренувальної і змагальної діяльності футболістів. Фахівці у галузі теорії і практики спорту засвідчують, що втома є корисним і необхідним етапом у

процесі підвищення працездатності спортсмена, який приводить до покращення спортивних результатів. Незважаючи на негативні аспекти, прояви втоми свідчать про напружену м'язову діяльність спортсменів, а мобілізація організму на відновлення працездатності викликає тренувальний ефект, що приводить до поступового росту тренуваності спортсменів [16, с. 39].

Чергування виконання навантажень і відчуття стомлення у тренуванні футболістів зазвичай зумовлює протікання функціональних і структурних перетворень в тих структурних одиницях організму спортсмена, що безпосередньо задіяні у виконанні конкретного навантаження. Таким чином, ступінь втоми спортсмена, що зумовлює поступове здійснення функціональних та структурних перетворень в організмі і є причиною виникнення ефекту термінової і довготривалої адаптації детерміновано обсягом виконаного тренувального навантаження. На величину показника втоми і термін відновлення організму спортсмена впливають різні чинники, серед яких [15]:

- об'єм тренувального навантаження;
- інтенсивність виконаної роботи;
- мета та зорієнтованість виконаної тренувальної роботи;
- вікові особливості спортсменів;
- рівень фізичної підготовленості та ступінь тренуваності гравців;
- досконалість технічної підготовленості; етап спортивної підготовки футболістів тощо.

В залежності від ступеню втоми, відновлення працездатності відбувається впродовж періоду, що триває від декількох годин до декількох днів [9].

Дефініцію «фізична працездатність» деякі науковці визначають як потенційну здатність людини впродовж тривалого проміжку часу здійснювати м'язову діяльність динамічного, статичного або змішаного характеру, не відчуючи значної втоми [13].

Фізична працездатність проявляється у різних видах м'язової роботи. Її основу складає готовність, що розуміється як здатність особистості до виконання визначеної фізичної діяльності. Одним із показників, що свідчать про відновлення фізичної працездатності є готовність спортсмена до виконання фізичних навантажень, що за інтенсивністю перевищують попередні [14; 15].

Рівень фізичної працездатності спортсмена є інтегральним показником, що включає ряд чинників, серед яких: психічний стан особистості, функціональний стан органів і систем людини, рівень мотивації тощо. Таким чином, визначити рівень фізичної працездатності спортсмена можливо лише після проведення комплексного аналізу зазначених показників. У спортивній діяльності кількісна оцінка показника фізичної працездатності організму є важливою для управління підготовкою спортсменів, а саме [14]:

- для визначення функціональних резервів організму спортсмена;
- для вибору засобів і методів підготовки;
- для визначення і планування обсягу навантаження;
- для ефективного прогнозування результатів змагальної діяльності тощо.

Не менш важливим завданням у системі підготовки футболістів є подолання емоційної втоми. Важливою властивістю емоційного стану людини є

його здатність впливати на стан функціонування систем забезпечення життєдіяльності організму людини. Зміна процесів напруження, збудження та гальмування, що створюють основу саморегуляції діяльності, формує у особистості власне позитивне або негативне ставлення до діяльності, у тому числі, і до спортивної. Причому, позитивний емоційний стан здатен підвищити життєвий тонус спортсмена, а негативний – пригнічує [12, с. 190].

Вміння передбачати, управляти і контролювати прояви втоми відноситься до основних завдань системи підготовки футболістів. Зазначене вміння виявляється у здатності використовувати ефективні засоби і методи, що перешкоджають подальшому розвитку втоми і відновлюють працездатність спортсмена. Одним із шляхів вирішення цих завдань є раціональне планування тренувального процесу із виваженням чергуванням інтенсивної м'язової діяльності з періодами відпочинку.

Список літератури

1. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. 143 с.
2. Галіцан О. А., Щекотиліна Н. Ф. Втома та її профілактика з метою природно-ресурсного збереження організму. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2020. № 71 (1). С. 107-111.
3. Грибан Г. П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: монографія. Житомир: Рута, 2008, 121 с.
4. Грибан Г. П., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
5. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Відновлення та стимуляція працездатності гирьовиків: метод. рекомендації. Житомир: «Рута, 2013.
6. Гузій, О. В., Романчук О. П., Магльований А. В. Аналіз способів відновлення, яким надають перевагу висококваліфіковані спортсмени з різним типом регуляції серцевого ритму. *Archive of the journal Physical rehabilitation and recreational health technologies (2016-2022)*, 2020. № 5 (4). С. 15-18.
7. Дашева Д., Хаджиев Н. Проблемът «пренос на адаптацията» в спорта. В: Спорт и наука, 2009. № 3.
8. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. К.: УБС НБУ, 2012.
9. Кравченко А. І. Особливості застосування бделоакупунктури при втомі у спортсмені-футболістів із сенсорними ураженнями. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2014. № 2. С. 242-249.
10. Пічугін М. Ф., Грибан Г. П., Романчук В. М., Романчук С. В., Боярчук О.М. Фізичне виховання: навч. посіб. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. 472 с.
11. Свєртнєв О. А. Словник футбольних термінів. Полтава, 2007. 32 с.
12. Сіренко Р., Пижик О., Сіренко Ю., Лісовська К. Психофізіологічна адаптація організму плавців до стресу під час змагальної діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2014. № 18. С. 188-193.

13. Теорія і методика фізичного виховання/за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012.

14. Філіппов М. М., Сосновський В. В. Порівняння інформативності різних методів визначення фізичної працездатності спортсменів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2017. № 3К. С. 482-485.

15. Хаджиев Н., Дашева, Д. Утомление и адаптация в спорте. *Наука в олимпийском спорте*, 2019. № 4. С. 37-40.

16. Хоркавий Б., Огерчук О. Колобич О. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. *Спортивна наука України*, 2017. № 2. С. 35-46.