

3. Федоров А. Двигательная активность в структуре здорового стиля жизни подростков / А. Федоров, С. Шарманова // Теор. і метод. фіз. виховання і спорту, 2009. - № 2. - С. 103-107.

¹**ИЛЬИН В.Н.**, д.б.н., профессор

²**АЛВАНИ А.**, аспирант

³**ДОВГОДЬКО И.В.**, аспирант

Національний університет фізического виховання і спорту України

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация. Показано, что у 48% опрошенных спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в циклических видах спорта, наблюдаются признаки хронического утомления и, по крайней мере, у 6% существует вероятность формирования синдрома хронической усталости.

Ключевые слова: хроническое утомление, велоспорт, плавание, академическая гребля, легкая атлетика

Введение. Согласно проведенным исследованиям, спортсмены высокой квалификации составляют особую группу, у которых в условиях продолжительных интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок могут возникнуть состояния, характеризующиеся перенапряжением функциональных систем организма, что может привести к развитию перетренированности, а в дальнейшем острых и хронических форм утомления разной степени и переходу благоприятных адаптивных реакций в предпатологические и даже патологические изменения в организме [8]. Сопутствующими проявлениями этих изменений могут спортивные травмы, депрессия, повышенная восприимчивость к инфекциям [11]. Во время перенапряжения (перетренированности) проявляется ряд расстройств, которые находятся на границе с болезненными нарушениями, при этом имеют место функциональные, а иногда и органические изменения в организме спортсмена, которые приводят к значительному и долговременному снижению его работоспособности, развитию острого и хронического утомления (ХУ) [6, 7]. Поэтому представляется весьма актуальным исследовать распространенность ХУ у спортсменов высокой квалификации в разных видах спорта.

Цель – исследовать распространенность ХУ у спортсменов высокой квалификации.

Методы исследования: для определения частоты и степени проявления признаков хронического утомления использовалась интерпретация анкеты Леоновой «Определение степени хронического утомления», которая состояла из 36 вопросов, из которых 6 – «прямых» и 30 – «косвенных» [4]. После общего подсчета суммы баллов они интерпретировались следующим образом: 0–

17 баллов – отсутствие признаков хронического утомления; 18–26 баллов – начальная степень; 27–37 баллов – выраженная степень; 38–48 баллов – сильная степень; 49 и более – переход хронического утомления в патологическое состояние.

В тестированиях приняли участие 154 спортсмена высокой квалификации (МС, МСМК, ЗМС), членов сборных команд Украины, возрастом от 16 до 37 лет, специализирующихся в циклических видах спорта – велоспорте, плавании, академической гребле и в беговых видах легкой атлетики.

Результаты исследования их обсуждение. В результате анализа анкетных данных было выявлено, что из 125 опрошенных спортсменов у 65 (52%) отсутствовали признаки хронического утомления, у 38 (30%) – выявлены признаки начальной степени, у 14 (12%) – признаки выраженной степени, у 8 (6%) – сильной степени. Определено, что у женщин–спортсменок признаки хронического утомления встречаются чаще, чем у мужчин – спортсменов – 58% у женщин по сравнению с 43% у мужчин. Этот факт согласуется с литературными данными [6, 12].

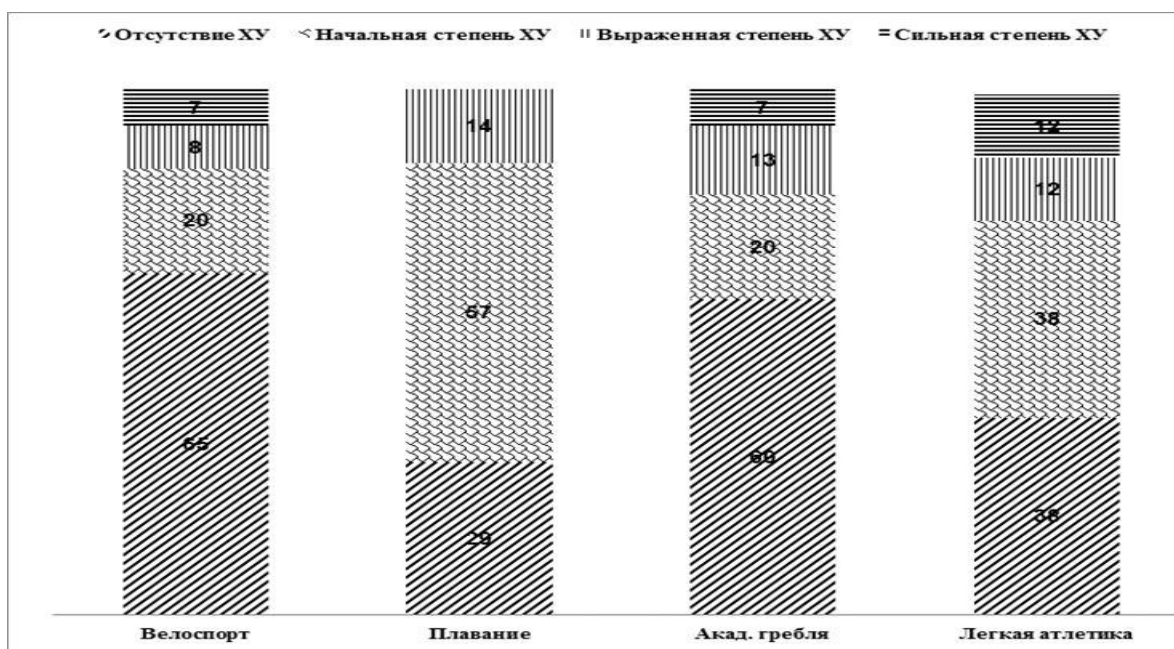


Рис. 1. Частота проявлений признаков ХУ у спортсменов в циклических видах спорта

Показано, что чаще всего спортсмены с признаками хронического утомления встречаются в плавании (71% всех опрошенных пловцов) и в беговых видах легкой атлетики (62%). Однако в плавании не выявлено спортсменов с сильной степенью ХУ. В то же время в таких видах спорта, как беговые виды легкой атлетики, велосипедном спорте и академической гребле был довольно высоким удельный вес спортсменов с сильной степенью ХУ (12%, 7% и 7% соответственно).

У спортсменов с усилением хронического утомления ухудшаются показатели, характеризующие их функциональный и психофизиологический

статусы, физическое состояние [2]. Также, по мнению ряда авторов, у спортсменов высокой квалификации развитие острых и хронических форм утомления в условиях длительных интенсивных физических и психологических нагрузок может привести к формированию синдрома хронического утомления (СХУ) [1, 3, 10]. Этому явлению предшествуют ранние изменения функционального, психофизиологического и психического статуса спортсмена, развитие перетренированности и ХУ. Выявление этих ранних изменений может способствовать выделению групп риска и разработке методов профилактики ХУ и СХУ на основе коррекции тренировочных нагрузок [5, 9]. Поэтому представляется весьма актуальной и необходимой разработка системы контроля функционального и психофизиологического состояния организма спортсменов, направленная на выявление ранних признаков ХУ и методов их коррекции.

Ранняя диагностика СХУ и связанных с ним пред- и патологических состояний, усовершенствование критериев диагностики – актуальная проблема современной спортивной медицины, имеющая важное медико-социальное значение.

Выводы. Показано, что у 48% опрошенных спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в циклических видах спорта, наблюдаются признаки ХУ и, по крайней мере, у 6% существует вероятность формирования СХУ. Ему могут предшествовать ранние изменения функционального, психофизиологического и психического статуса спортсмена, развитие острых и хронических форм утомления разной степени. Выявление этих изменений может способствовать выделению групп риска и разработке методов профилактики ХУ и СХУ на основе коррекции тренировочных нагрузок.

Перспектива дальнейших исследований. Планируются дальнейшие исследования по определению распространенности ХУ и СХУ среди спортсменов высокой квалификации Украины и разработка системы контроля функционального и психофизиологического состояния организма спортсменов, направленная на выявление ранних признаков ХУ и методов их коррекции.

Список использованной литературы:

1. Гордон Н.Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н.Ф. Гордон . – К.: Олимп. лит., 1999. – 126 с.
2. Ільїн В.М. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення / В.М. Ільїн, Р. С. Жила, Л. І. Черкес та інш. // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 42–45.
3. Ільїн В.М. Частота проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту / В. М. Ільїн, С.Б.Коваль, Л. І. Черкес // Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 29–32.
4. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Изд. Смысл, 2009. – 312 с.
5. Малашенкова И. К. Синдром хронической усталости /

- И.К. Малашенкова, Н.А. Дидковский // РМЖ. – 1997. – Том 5, № 12. – С. 25-28.
6. Окнин В.Ю. Проблема утомления, стресса и хронической усталости / В. Ю. Окнин // РМЖ – 2004. – Т. 12, № 5. – С. 276–279.
7. Пизова Н.В. Утомляемость, астения и хроническая усталость. Что это такое? / Пизова Н.В. // Consilium Medicum. - 2012. – Т. 14. № 2. – С.61-64.
8. Платонов В. Перетренированность в спорте / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 1. – С.19-34. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте (Общая теория и ее практические приложения) / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
9. Симонян Л.В. Коррекция синдрома хронической усталости нетрадиционными методами реабилитации / Л.В. Симонян // Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: материалы VI регионал. научн.-практ. конф., посвящ. XXIX летним Олимпийским играм. – Луганск, 2008. – С. 116-121.
10. Jaffee M.S. Sleep disturbances in athletic concussion / M. S. Jaffee, W. C. Winter, C. C. Jones, G. Ling // Brain Injury. – 2015. – Vol. 29, No. 2. – P. 221–227.
11. Steinacker J.M. Clinical findings and mechanisms of stress and recovery in athletes / J.M. Steinacker, M. Lehman // Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes / ed. by M. Kellman. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. – P. 103-118.
12. White P.D. Infections, physical inactivity, and enhanced interception may all play a part / P. D. White // Br. Med. J. – 2004. – 329. – P. 928–929.

КАРАУЛОВА С., к.фіз.вих., доцент

Запорізький національний університет

ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ У МАКРОЦИКЛІ

Анотація: Вивчено структуру тренувального процесу в річному циклі підготовки спортсменок високого класу, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Показано, що структура річного макроциклу базувалась на основних положеннях системи періодизації.

Ключові слова: тренувальний процес, періодизація, біг на короткі дистанції, макроцикл.

Вступ. Досягнення високих спортивних результатів на сучасному рівні розвитку спорту неможливо без раціонально спланованого тренувального процесу в будь-якому виді спорту. Тому формування оптимальної системи спортивної підготовки провідних спортсменів України є одним з основних чинників їх успішного виступу на крупних міжнародних змаганнях [1, 2, 3].

Мета дослідження – обґрунтувати концепцію побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації в бігу на короткі дистанції у