

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

МЕТОДИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Баштан М. А., Кошова О. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Актуальність теми дослідження полягає в тому, що рівень сучасної підготовки спортсменів припускає подальший ріст фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати і ступінь стомлення. Грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяє підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів.

У спорті виділяють дві основні форми дії на відновлювальні процеси: відновлення спортивної працездатності в процесі тренування з великим навантаженням і в процесі змагальної боротьби та відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження [3, с. 12]. Основні засоби відновлення поділяють на чотири великих групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні і реабілітаційні [7, с. 117]. Спортивна підготовка розглядається як єдиний процес тренувальних та змагальних навантажень та застосування усіх засобів відновлення [5, с. 122]. Монографії та окремі праці, що були присвячені цій проблемі показують, що є багато не вирішених питань, які мають велику цінність, як для великого спорту так і для здоров'я спортсменів [2, с. 5]. Медико-біологічним засобам нерідко надається самостійне значення. Проте варто нагадати, що ефективне використання медико-біологічних засобів відновлення та підвищення працездатності можливе лише за їх поєднанні з психологічними засобами в раціонально побудованій системі тренування. Метою системи відновлювальних засобів у спорті є оптимізація процесів відновлення, що визначає попередження порушень стану здоров'я та забезпечення максимального тренувального ефекту. Основні параметри застосування медико-біологічних засобів в процесі відновлення спортсменів наведені в табл. 1 [7, с. 120].

Мета дослідження – проаналізувати методи медико-біологічного відновлення організму після фізичних навантажень та здійснити їх характеристику.

Виклад основного матеріалу. Грамотне застосування медико-біологічних засобів сприяє підвищенню адаптивності організму до навантажень; швидкому усуненню гострих форм загального та локального стомлення; надолуженню енергетичних ресурсів; прискоренню відновлювальних процесів; підвищенню працездатності; відновленню стійкості до неспецифічних та специфічних стресових впливів [7, с. 181]. У групі медико-біологічних засобів виділяють гігієнічні фактори (включаючи організацію раціонального харчування), деякі фармакологічні препарати, вітаміни, фізичні фактори, бальнеотерапію, масаж [3, с. 12-18]. Бальнеологічні процедури являють собою одну з найбільш значущих груп відновлювальних засобів, до яких належать лазні, сауни, ванни, душі, гідромасаж тощо [4, с. 30]. Коло протипоказань обмежене, але їх необхідно враховувати. Сюди входять деякі патологічні зміни в організмі і психічні розлади, індивідуальна непереносимість окремих процедур (наприклад, високих температур в сауні). У день застосовують одну-дві процедури. При цьому локальні процедури здійснюють протягом 20-60 хв. після тренування, піддаючи впливу переважно працюють м'язи. Якщо ж вплив проводять перед заняттями, то його закінчують не пізніше, ніж за 30-40 хвилин до початку роботи (піддаються впливу м'язи, яким належить основна робота). Локальний вплив, як правило, намагаються здійснювати в інтервалах між навантаженнями, хоча, залежно від особливостей перебігу відновних процесів, їх можна проводити і по закінченні. Процедури загальної дії (сауна, ванна, загальний масаж тощо) зазвичай проводять в кінці тренувального дня [7, с. 174]. При підборі додаткових засобів відновлення необхідно враховувати характер тренувальних навантажень, зовнішні умови, характер і значення змагань, в яких планується участь спортсмена. Таким чином відновлювальні засоби різних груп використовуються не тільки комплексно, але і в обов'язковому поєднанні із засобами тренування [3, с. 15-18].

Таблиця 1 – Застосування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності

Параметр застосування	Рівень відновлення		
	Основний	Поточний	Оперативний
Планування	Раціональне планування тренування відповідно до функціональних можливостей організму, добір	Хвилеподібність та варіативність навантаження у занятті; широке застосування специфічних та неспецифічних серій та	Побудова окремого заняття з використанням необхідних допоміжних засобів для ефективного посилення ознак

	потрібних сполучень загальних та спеціальних заходів, введення спеціальних відновлювальних періодів	окремих вправ; використання тренажерів; введення спеціальних серій та окремих вправ для активного відпочинку	втоми (локально, глобальної); повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття
Час застосування	У мезо- та мікроциклах	В окремому занятті або після заняття	У серіях або окремих вправах
Вплив	Модель мезо- та мікроциклу	Модель тренувального заняття у різних режимах навантаження з відпочинком	Модель серії вправ у занятті в різних режимах навантаження з відпочинком

У наш час в спортивній медицині склалося нове науково-практичне направлення, зв'язане з рішенням з рішенням різних аспектів проблем відновлення та підвищення працездатності спортсменів. Це направлення об'єднує такі розділи, як створення продуктів підвищеної біологічної цінності, застосування фізичних та бальнеологічних факторів, пошук нових тонізуючих засобів рослинного походження (адаптогенів), допінговий та анаболічний контроль та багато інші.

Питання застосування медико-біологічних засобів в навчально-тренувальному процесі входять в компетенцію спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обґрунтованість їх застосування можуть викликати погіршення стану здоров'я спортсменів та зниженню адаптаційних можливостей організму.

До цієї групи засобів відновлення належить багато різних за своєю дією засобів. Механізм їх дії пов'язаний з поліпшенням обміну речовин та енергії у стомлених м'язах і нервових центрах, підвищенням адаптаційних можливостей організму, а також із усуненням загальної і локальної втоми. На відміну від стимулюючих допінгових препаратів, відновні медико-біологічні засоби не тільки не порушують нормальних фізіологічних механізмів регуляції функцій, а, навпаки, поліпшують діяльність цих механізмів, прискорюючи відновлення їх після навантаження та усуваючи можливість перенапруження, пов'язаного з інтенсивними м'язовими зусиллями. Дія медико-біологічних засобів спрямована на: поповнення витрачених при навантаженні енергетичних і пластичних ресурсів; врівноваження нервового стану; відновлення балансу вітамінів й мікроелементів; покращення терморегуляції і кровопостачання; стимуляція ферментативної та імунної активності, підвищення захисних сил та стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища.

До медико-біологічних засобів відносять: адекватне поповнення дефіциту рідини та електролітів; повноцінне й збалансоване харчування; раціональний режим праці та відпочинку; застосування фармакологічних препаратів (які не вважаються допінгом), вітамінів та біологічно активних речовин, використання природних і переформованих фізичних чинників.

Висновки. Таким чином, медико-біологічні засоби відновлення є важливою складовою системи комплексної підготовки та реабілітації спортсменів і значною мірою обумовлюють досягнення високих і стабільних спортивних результатів. Доведені бальнеологічних методів відновлення в поєднанні з масажем. Проведено розподіл використаних засобів відновлення за ступенем їх ефективності.

Список використаних джерел:

1. Гусак В. В. Лікувальна фізична культура. Комплекси вправ : навч.-метод. посібник / В. В. Гусак, О. Д. Гауряк. – Чернівці: ЧНУ ім. Ю.Федьковича, 2012. – 276 с.
2. Лисенко О. М. Фізіологічна реактивність та особливості мобілізації функціональних можливостей висококваліфікованих спортсменів / О. М. Лисенко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2003. – № 1. – С. 81–86.
3. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / А. М. Порада, О. В. Солодовник, Н. Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2008. – 246 с.
4. Стасюк О. М. Основи нетрадиційних методів оздоровлення / О. М. Стасюк, Б. М. Кіндзер. – Л.: ЛДУФК, 2012.
5. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.
6. Степашко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степашко, Л. В. Сухостат. – Київ: «Медицина», 2010. – 351 с.
7. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів. – Чернівці: Книги ХХІ, 2009. – 432 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

Безпалій Ю. В.

Комунальний заклад «Білгород-Дністровський педагогічний коледж»

Постановка проблеми. Серед глобальних проблем сучасності, що виникли в результаті технократичного підходу до світу – природи, суспільства, людини – й поставили під загрозу саме існування людства, виділяється «проблема збереження людини як біосоціальної структури» (В. С. Стьопін). Орієнтація студентів педагогічного коледжу на здоровий спосіб життя містить у собі можливість часткового вирішення