

7. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

УДК 796.012

Гасанова Сaida Фарухівна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту*

Київського національного університету будівництва і архітектури;

Поліщук Владислав Васильович,

здобувач першого бакалаврського рівня, групи ФВС-22

Київського національного університету будівництва і архітектури

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТІ

За останні 20-25 років обсяг та інтенсивність тренувальних і змагальних навантажень зросли в три рази, тому і спортсмени багатьох видів спорту впритул підійшли до межі фізіологічних можливостей організму. Втома у спортсменів супроводжується збільшенням кількості помилок, порушенням координації рухів, утрудненням формування нових навичок, збільшенням енергетичних, насамперед вуглеводних, витрат на одиницю виконаної роботи тощо. Зважаючи на те, що однією з основних тенденцій у спорті залишається зростання інтенсивності тренувань і потреба поліпшувати результати змагань, надзвичайно актуальною на сьогодні є проблема відновлення працездатності спортсмена після фізичних навантажень. А особливе місце серед засобів відновлення займають саме медико-біологічні. До них належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати і вітаміни, спортивні напої, гідротерапія, баровпливи, масаж та інші засоби, що активно використовуються як компоненти підготовки спортсменів у різних країнах світу.

Сучасний рівень розвитку спортивної діяльності висуває надзвичайно високі вимоги до рівня розвитку фізичної, психологічної, технічної та тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів. Висока інтенсивність спортивної підготовка підвищує роль адаптаційних процесів організму людини до фізичних навантажень. Однією з найважливіших проблем сучасного спорту є підвищення працездатності спортсменів. Цю проблему не можна вирішити лише вдосконаленням методів тренування, збільшенням інтенсивності навантажень. Значне підвищення навантаження може негативно позначитися на здоров'ї та функціональному стані спортсменів, призвести до перетренованості.

В даних умовах питання оптимального протікання процесів відновлення так само важливе, як і сам тренувальний процес, оскільки неможливо досягнути

високих спортивних результатів лише за рахунок збільшення інтенсивності та обсягу фізичних навантажень. Досить часто тренування відбуваються на фоні неповного відновлення від попередніх навантажень, що в свою чергу може призводити до появи хронічної втоми та зриву адаптаційних процесів в організмі спортсменів, і як наслідок, до розвитку перетренованості. Таким чином, засоби відновлення працездатності займають провідне місце в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Разом з педагогічними і психологічними, медико-біологічні засоби відновлення посідають важливе місце при плануванні відновних процедур. До комплексу медико-біологічних відновлювальних заходів входять найрізноманітніші засоби: фізіо- та гідропроцедури, спортивний масаж, спеціалізоване харчування, фармакологічні препарати та ін. Правильне, комплексне застосування медико-біологічних засобів відновлення на різних етапах спортивної підготовки дозволяє підвищити її ефективність, збільшити інтенсивність тренувань, прискорити відновлення, підвищити працездатність, та зменшити ризик отримання травм та перевтоми. Останнім часом особливого значення набуває вивчення закономірностей протікання відновлювальних процесів, характеру втоми і методів та засобів, що підвищують працездатність та ефективність тренувального процесу.

Питання застосування медико-біологічних засобів відновлення в навчально-тренувальному процесі входять у компетенцію спортивного лікаря. Безконтрольність, недостатня обґрунтованість їхнього застосування можуть викликати погіршення стану здоров'я спортсменів і зниження адаптаційних можливостей організму. Особливе місце серед засобів відновлення, що сприяють підвищенню фізичної працездатності, а також перешкоджають виникненню різноманітних негативних наслідків інтенсивних фізичних навантажень, займають медико-біологічні засоби, до яких належать: раціональне харчування, фармакологічні препарати та вітаміни, білкові препарати, спортивні напої, фізіо- та гідротерапія, різноманітні види масажу, бальнеотерапія, баровплив, лазні (сауни), оксигенотерапія, адаптогени та препарати, що впливають на енергетичні процеси, електростимуляція, електросон, аероіонізація.

Щоб уникнути виникнення в спортсмена перевтоми, необхідно раціонально використовувати спеціальні медико-біологічні засоби, що активізують відновні процеси в організмі. Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках: відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу; відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруги, тобто власне медична реабілітація. Необхідно підкреслити, що медико-біологічні засоби ефективні лише за умови раціональної побудови тренувального процесу. Комплексне застосування засобів відновлення значно підвищує ефективність дії

кожного з них. До складу медико-біологічних засобів відновлення входять засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу: раціональне харчування, посилення білкового синтезу й оптимальне насичення організму вітамінами, застосування біологічно активних речовин, використання фізіотерапевтичних засобів, вдихання газових сумішей, збагачених киснем, та ін.

Список використаних джерел

1. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
2. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів. The 5th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects” (February 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. P. 277-288. <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>
3. Шамич, О. М., & Іваннікова, Г. В. (2023). Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. In The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13-15, 2023). SSPG Publish, Stockholm, Sweden, 209–220. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-13-15.02.23.pdf#page=209>
4. Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців : [монографія] / О.М. Шамич. – К. : Талком, 2019. – 309 с.
5. Шкрібтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 40 с.
6. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів, 2010. 169 с.

УДК 796:159.942-053.6

Гасанова Сяїда Фарухівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Київського національного університету будівництва та архітектури;

Шевченко Назарій Володимирович,

здобувач вищої освіти навчальної групи ФВСм-24

Київського національного університету будівництва та архітектури

ЦІНІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА ЯК КОМПОНЕНТ МЕНТАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У сучасних умовах високих вимог до професійного спорту проблема формування гармонійної особистості спортсмена, здатного зберігати психологічну рівновагу, набуває особливої актуальності. Ціннісно-смилова