

ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЇ

Пристосування організму спортсмена до інтенсивної м'язової діяльності та стресогенних ситуацій. Адаптація у спорті має комплексний медично-соціальний характер і виявляється у функціональній перебудові багатьох систем людського організму під впливом фізичних вправ і психічних навантажень.

За механізмами розвитку розрізняють термінову і довготривалу адаптацію у спорті:

Термінова адаптація у спорті — екстрена реакція органів і функціональних систем організму на незвичні подразники. У ході термінової адаптації у спорті змінюється енергетичний обмін та функції вегетативного забезпечення; збільшується доставка кисню до працюючих органів та виведення продуктів життєдіяльності.

Довготривала адаптація у спорті розвивається при багаторазовому повторенні фізичних впливів та сумуванні багатьох слідів навантажень. Довготривала адаптація у спорті пов'язана з формуванням в організмі функціональних і структурних змін, що забезпечують збільшення можливостей опорно-рухового апарату, вдосконалення його енергозабезпечення.

Прояви адаптації у спорті різноманітні. Спортсмен адаптується до фізичних навантажень, координаційної складності вправ, використання спеціального інвентарю (м'ячі, ракетки, боксерські рукавички та ін.). Змагання, особливо головні (Олімпійські ігри, чемпіонати світу), пов'язані з такими екстремальними умовами, як жорстка конкуренція, складні кліматичні умови, особливості суддівства, поведінка глядачів. Під час виступів доводиться взаємодіяти з партнерами і суперниками, відтак кожний етап спортивної підготовки передбачає новий адаптаційний цикл.

Особливість адаптації у спорті, на відміну від багатьох інших сфер діяльності, характеризується необхідністю пристосування до екстремальних умов, багатоступеневістю ускладнених умов зовнішнього середовища. Кожний наступний етап багаторічного спортивного удосконалення, тренувальний рік або окремий макроцикл, кожні змагання певного масштабу ставлять перед спортсменом необхідність чергового адаптаційного стрибка.

Протягом спортивної кар'єри спостерігається велика кількість таких стрибків. В структурі багаторічної підготовки виділяють сім етапів, які охоплюють часові проміжки, в залежності від специфіки виду спорту, від 6-8 до 20-25 років і більше.

В свою чергу, кожен рік може включати від одного до трьох, чотирьох і більше самостійних макроциклів, кожен з яких завершується відповідальними змаганнями, які потребують спеціальної підготовки, відповідно, нового (по відношенню до попередніх змагань) рівня адаптації.

Тривале утримання високого рівня адаптаційних реакцій в сучасному спорті характерне для заключних етапів багаторічної підготовки, пов'язаних зі збереженням досягнень на максимально доступному рівні, і має свою своєрідну специфіку.

Високий рівень пристосування функціональних систем організму у відповідь на тривалі, інтенсивні і різноманітні подразники може бути збережений лише при наявності напружених підтримуючих навантажень.

Окремою проблемою адаптації у спорті є розвиток адекватних пристосувальних реакцій в умовах виключної варіативності змагальної діяльності, особливо в ситуаційних видах спорту.

Тут сформовані довготривалі адаптаційні реакції служать лише тією основою, на якій формується термінова адаптація організму спортсмена під час конкретної гри, поєдинку.

Це передбачає формування довготривалої адаптації, яка, поряд зі стабільністю основних адаптаційних реакцій, що забезпечують діяльність функціональних систем, передбачала би широку варіативність реакцій термінової адаптації при досягненні заданого результату.

Ця сама проблема, дещо в іншому аспекті, постає і в видах спорту зі стабільними характеристиками рухів, наприклад плаванні, бігу на середні та довгі дистанції.

Необхідність збереження результату діяльності (підтримання заданої швидкості на дистанції) при прогресуючому розвитку втомі, часто досягається при значних порушеннях гомеостазу організму спортсмена.

Це пов'язано з формуванням специфічних адаптаційних реакцій, які проявляються в суттєвих коливаннях основних параметрів структури рухів і психічних проявів, які забезпечують в кінцевому результаті ефективне вирішення рухового завдання.

Однією з тенденцій сучасного спорту вищих досягнень є зростаюча роль обдарованості, яскравих індивідуальних особливостей як факторів, які визначають перспективність спортсмена і його здатність до досягнення видатних результатів.