

УДК 796.01.2

Дуднік Ю.І.¹, Самокіш О.В.²

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ГФ-320 НУ «Запорізька політехніка»

ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ І ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

Великий вплив на удосконалення теорії і методики підготовки спортсменів має теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов зовнішнього середовища, особливо до так званих екстремальних ситуацій. У найбільш загальному вигляді під «адаптацією» розуміють здатність всього живого пристосовуватись до умов зовнішнього середовища. Виділяють генотипову і фенотипову адаптацію.

Генотипова адаптація лежить в основі еволюції, являючи собою процес пристосування популяції до умов середовища шляхом спадкових

змін і природного відбору. Генотипова адаптація покладена в основу еволюційного вчення – сукупності уявлень про механізми і закономірності історичних змін в живій природі.

Фенотипова адаптація являє собою пристосувальний процес, який розвивається в окремій особі протягом життя у відповідь на вплив різноманітних факторів зовнішнього середовища. Поняття «адаптація» першочергово розглядалась як біологічне та медичне. Але бурхливий технічний прогрес, зміни і ускладнення взаємовідносин людини із зовнішнім середовищем привернули до проблеми адаптації увагу спеціалістів різноманітних професій: соціологів і психологів, інженерів і педагогів. Дане поняття широко проникло у сферу спортивної підготовки. Ним користуються в теорії і методиці спорту, спортивної фізіології і морфології, біохімії і біомеханіці, психології і медицині. При визначенні адаптації слід враховувати, що вона тлумачиться і як процес, і як результат:

- адаптація використовується для визначення процесу, при якому організм пристосовується до факторів зовнішнього або внутрішнього середовища;

- адаптація застосовується для зазначення відносної рівноваги, яка встановлюється між організмом і середовищем;

- під адаптацією розуміється і результат пристосувального процесу.

Сучасні дослідження продемонстрували, що не існує видів професійної діяльності, які могли б порівнюватися за своїм тренувальним ефектом із тренувальними або змагальними навантаженнями сучасного спорту. Важка фізична праця, яка ускладнюється екстремальними кліматичними умовами, не спроможна викликати в організмі таких адаптаційних перебудов, які спостерігаються у спортсменів високої кваліфікації. Пояснюється це просто: інтенсивність напруженої щоденної багатогодинної фізичної роботи, навіть яка ускладнена важкими умовами зовнішнього середовища (клімат, високогір'я), є значно більш низькою у порівнянні з інтенсивністю тренувальної роботи, а екстремальні умови змагальної діяльності не мають аналогів в професійній та інших видах діяльності, виключаючи окремі випадки, які пов'язані із боротьбою людини за життя. Прояви адаптації в спорті різноманітні. Під час тренувань доводиться зіштовхуватися з адаптацією до фізичних навантажень різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності і тривалості, використовуючи широкий арсенал вправ, які спрямовані на розвиток фізичних якостей, удосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних здібностей. Змагання, особливо головні (Олімпійські ігри, чемпіонати світу, регіональні змагання), пов'язані не

лише з подоланням фізичних навантажень, але й присутністю екстремальних умов (жорстка конкуренція, складні кліматичні та погодні умови, особливості суддівства), визначають формування адаптаційних реакцій. Специфічні особливості адаптації в багатьох видах спорту пов'язані ще з тим, що людині необхідно взаємодіяти із партнерами або суперниками в умовах тренувань і змагань, використовуючи спеціальне обладнання (ракетки, м'яч, шпаги), що створює додаткові проблеми до пристосування організму до умов зовнішнього середовища.

Особливість адаптації у спорті, на відміну від багатьох інших сфер діяльності, характеризується необхідністю пристосування до екстремальних умов, багатоступеневістю ускладнених умов зовнішнього середовища. Кожен наступний етап багаторічного спортивного удосконалення, тренувальний рік або окремий макроцикл, кожен 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.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения :

учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.