

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



## ЗМІСТ

### ПЕРЕДМОВА

Саух П. Ю. ....	9
-----------------	---

### НАПРЯМ І.

### ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

#### Асаулюк І. А., Куц А. С.

Современные представления о построении тренировочного процесса семиборков высокой квалификации .....	10
--	----

#### Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б.

Сучасні технології дослідження техніки рухових дій спортсменів .....	13
--	----

#### Блажисвський Г. В., Савитська Н. О.

Актуальні проблеми функціонування спортивних споруд та ефективність їх використання .....	16
---	----

#### Бріскін А. Ю., Пігин М. С.

Теоретична підготовка у спорті: принципи та функції .....	19
---	----

#### Вовченко І. І., Гедзюк Д. О.

Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення .....	21
--	----

#### Гусаревич О. В., Бабій В. Д.

Управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок на основі комплексного використання додаткових засобів .....	24
--	----

#### Задорожна О.Р.

Пріоритетність використання алгоритмізованих навчально-ігрових засобів теоретичної підготовки юних фехтувальників .....	27
---	----

#### Льїн В. М., Коваль С. Б., Черкес Л. І.

Частота проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту .....	29
--	----

#### Кафтанова Т. В.

Оптимізація передігрової розминки в умовах сучасних високо-інтенсивних змагань з баскетболу .....	32
---	----

#### Коваленко С. Л.

Основы техники гребли на байдарках для студентов высших учебных заведений .....	35
---	----

#### Козіна Ж. Л.

Застосування в спорті інформаційно-творчих технологій .....	38
---	----

#### Козлова О. К.

Підготовка легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації протягом року .....	45
--	----

**ЧАСТОТА ПРОЯВІВ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ У  
РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Льїн В. М.<sup>1</sup>, Коваль С. Б.<sup>2</sup>, Черкес Л. І.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup>Українська військово-медична академія

**Постановка проблеми.** Відомо, що ефективність тренувального процесу забезпечується тільки у випадку повного відновлення показників функціонального стану спортсменів після тяжких фізичних навантажень. Нерідко тренувальні заняття проходять на фоні стомлення, що з часом призводить до розвитку хронічного втоми і внаслідок цього різних препатологічних і патологічних станів.

Синдром хронічної втоми – це хронічне захворювання, яке відрізняється від станів фізичного й нейропсихічного стомлення. Його основним проявом є постійна немотивована втома й значне зниження працездатності протягом шести місяців [1-3, 5-8].

Найбільш важливою діагностичною ознакою вважають стійке нервово виснаження, котре не пов'язане з перевантаженням і не поліпшується після відпочинку й істотно знижує працездатність спортсмена.

Лише правильна дозировка фізичного навантаження і оптимальна тривалість відновлювального періоду будуть запобігати розвитку хронічного стомлення і сприяти збереженню здоров'я спортсменів і підвищенню їх спортивних результатів.

Робота виконано згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.», № 2.22 «Розробка комплексної системи визначення індивідуально-типологічних властивостей спортсменів на основі прояву геному» (№ державної реєстрації 0111U001729) та № 2.23 «Превентивні програми нейропсихологічної підтримки спортсменів високої кваліфікації на заключних етапах багаторічної підготовки» (№ державної реєстрації 0111U001730).

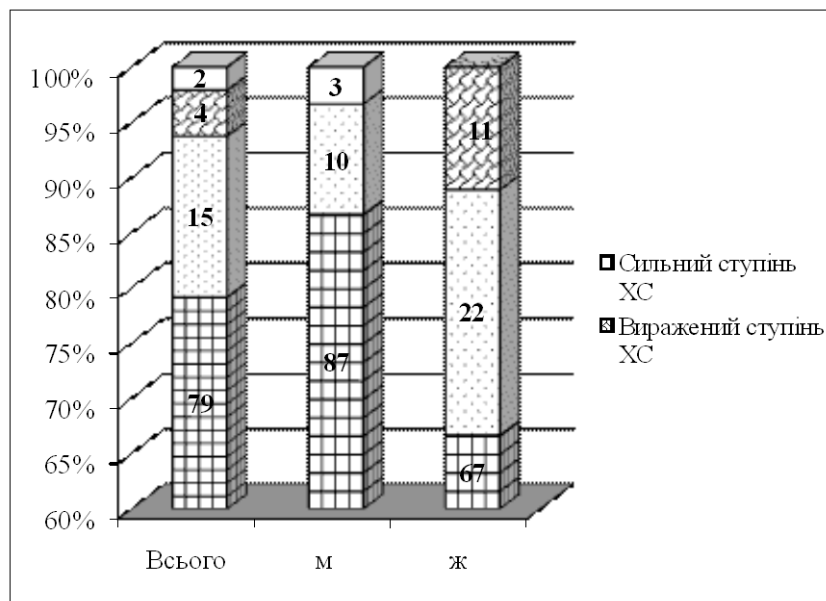
**Метою роботи** було визначення частоти проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів залежно від виду спорту.

**Методи, організація досліджень.** Дослідження проводилися разом із ДНДІ фізичної культури й спорту на базі Медико-вдбудовного центра олімпійської підготовки (Конча-Заспа).

Обстеження спортсменів проходили в підготовчий період перед змаганнями. У них брало участь 69 спортсменів високої кваліфікації (КМС, МС, МСМК і ЗМС) з різних видів спорту (греко – римської боротьби, скелелазіння, плавання, хокею на траві, фрістайлу, велоспорту-шосе, синхронного плавання). З них 34 жінок віком від 15 до 24 років й 35 чоловіків віком від 16 до 37 року.

У ході роботи використовувалася інтерпретація анкети Леонової «Визначення стадії хронічного стомлення» [4].

**Результати досліджень і їхнє обговорення.** Внаслідок обробки анкетних даних виявлено, що в цілому по групі із 69 обстежених спортсменів у 79 % були відсутні ознаки хронічного стомлення (ХС). У 2 % спортсменів виявлені ознаки сильного ступеню ХС, у 4% – середнього ступеню ХС. У той же час 15% спортсменів свідчать про наявність в них ознак поточного стомлення, що відповідає початковому ступеню ХС. Результати проведеного аналізу розподілу спортсменів з ознаками хронічного стомлення окремо для усієї групи спортсменів та для жінок і чоловіків приведені на рис. 1.



*Рис. 1. Розподіл спортсменів без ознак хронічного стомлення (ХС) і з ознаками ХС*

Показано, що у жінок-спортсменів ознаки ХС відмічаються значно частіше, ніж у спортсменів-чоловіків – 33% у жінок проти 13% у чоловіків. Цей факт збігається з даними літературних джерел, згідно котрим ХС зустрічається частіше у жінок [5, 6, 8] У той же час сильний ступінь ХС відмічається тільки у чоловіків – у 3% від обстежених.

На рисунку 2 наведені дані про частоти проявів ознак ХС у висококваліфікованих спортсменів залежно від виду спорту. Видно, що найчастіше спортсмени з ознаками ХС зустрічаються у плаванні (71% від усіх обстежених плавців) і в боротьбі (31% віх усіх обстежених борців). При цьому у 8% борців відмічається сильний ступінь ХС. У спортсменів таких видів спорту як жіночий хокей на траві та скелелазіння ознак ХС не було.

Аналізуючи результати проведеного опитування, можна зробити наступні основні висновки і рекомендації:

1. Оскільки опитування проводились в підготовчий період, що характеризується великими об'ємами тренувальних навантажень, необхідно звернути увагу тренерів, методистів, медичного персоналу на побудову і характер тренувальних занять, обґрунтованість застосування тренувальних навантажень, а також повноцінне і послідовне використання методів і засобів відновлення спортивної працездатності особливо у таких видах спорту як плавання і боротьба.

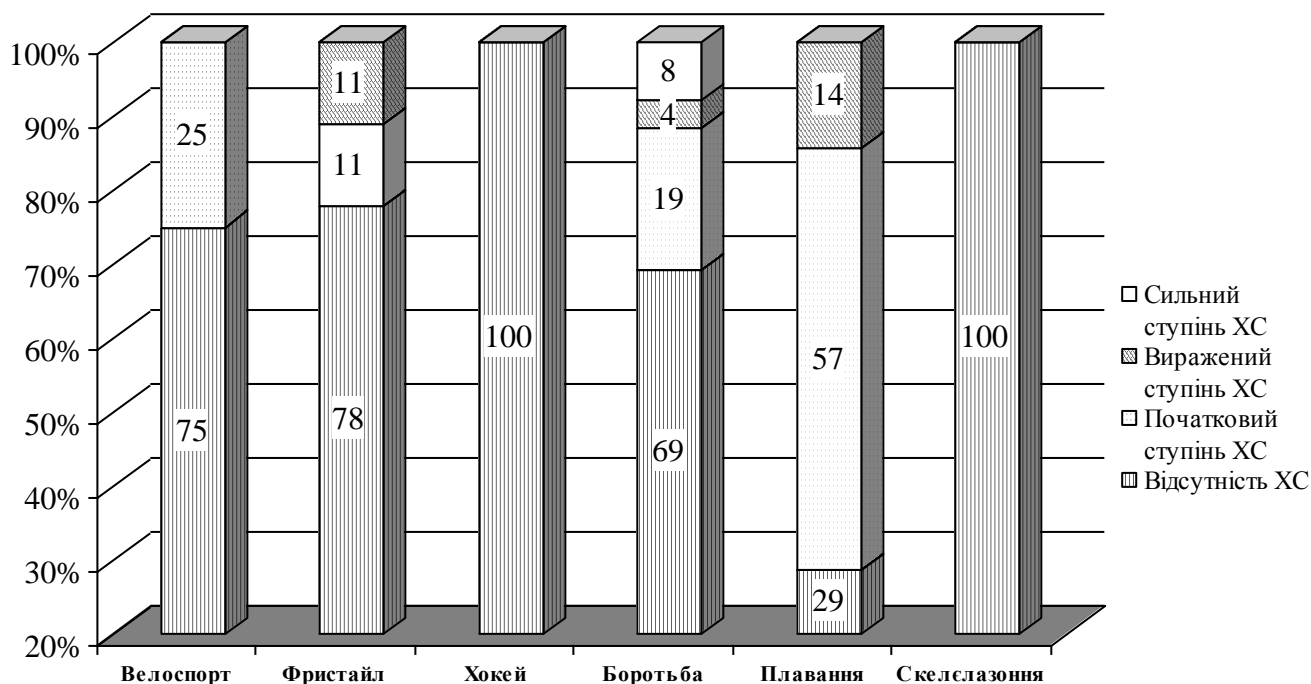


Рис. 2. Частота проявів ознак ХС у висококваліфікованих спортсменів залежно від виду спорту

2. Використовувати засоби, що спрямовані на підвищення неспецифічної стійкості і резистентності організму на усіх етапах тренувального і змагального процесів.

3. Відновлювальні засоби необхідно включати в загальний план підготовки спортсмена як складову його частину у тісному зв'язку з загальною організацією тренувального режиму.

4. Необхідно планувати перебування спортсменів у спеціальних відновлювальних центрах, які мають набір усіх відновлювальних засобів, особливо у поєднанні зі спеціальним руховим режимом, дією сприятливих кліматичних і санаторно-курортних чинників.

5. За ефективністю відновлювальних засобів необхідний об'єктивний контроль, бо зникнення ознак стомлення не завжди означає відновлення (відновлення працездатності не завжди співпадає з часом відновлення окремих функцій).

6. Контроль повинен бути комплексним з обов'язковим дослідження показників, що відображають стан головних для забезпеченні спеціальної працездатності функціональних систем і реакції організму на фізичне навантаження в цілому.

7. Необхідно звернути увагу спортсменів на справи повсякденного життя, тобто рекомендувати спланувати режим свого дня таким чином, щоб більше часу використовувати для прогулянок на свіжому повітрі, вживати здорову їжу (що не містить в собі харчові добавки – барвники, ароматизатори, розпушувачі хлібопекарських виробів, замінювачі ідентичні натуральним та ін.), якщо тренувальні заняття проводяться декілька разів на день, необхідно рекомендувати денний сон (1,5-2,5 год.), але щоб загальна тривалість добового сну не сягала більше 11-12 годин, оскільки це не даватиме позитивного результату, а тільки буде викликати постійне відчуття сонливості.

#### Висновки

1. Виявлено, що в цілому по групі із 69 обстежених спортсменів у 79 % були відсутні ознаки стомлення. У 2 % спортсменів виявлені ознаки сильного ступеню ХС, у 4% – середнього ступеню ХС. 15% спортсменів свідчать про наявність в них ознак поточного стомлення, що відповідає початковому ступеню ХС. У жінок спортсменів ознаки хронічного стомлення відмічаються значно частіше, ніж у спортсменів чоловіків – 33% у жінок проти 13% у чоловіків.

2. Найчастіше спортсмени з ознаками ХС зустрічаються у плаванні (71% від усіх обстежених плавців) і у боротьбі (31% віх усіх обстежених борців). При цьому у 8% борців відмічається сильний ступінь хронічного стомлення. У спортсменів таких видів спорту як жіночий хокей на траві та скелелазіння ознаки хронічного стомлення відсутні.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ільїн В.М. Особливості функціонального і психофізіологічного статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками хронічного стомлення / В.М.Ільїн, Р.С.Жила, Л.І.Черкес, Г.В.Рассоха, К.В.Медвідчук // Спортивна медицина. – 2007. – № 1. – С.42-45.

2. Ільїн В.М. Комплексна оцінка функціонального статусу спортсменів високої кваліфікації з ознаками втоми / В.М. Ільїн, М.М. Філіппов, Л.І. Черкес // Мат. Всеукраїнської конференції. За ред. д-ра біол. наук, професора Макаренка М.В. – Київ; Черкаси: Вид ФОП Гордієнко Є.І. 2014. – С. 36.

3. Нил Ф. Гордон Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон – К.: Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
4. Практикум по инженерной психологии и эргономике. / Под ред. Ю. К. Стрелкова. – М., 2003. – 395 с.
5. Проблема утомления, стресса и хронической усталости // Русский Медицинский Журнал.- 2004. – Т. 12, № 5. – С.31-40.
6. Стеблюк В.В. Синдром хронічної втоми – сучасний стан проблеми / В.В. Стеблюк, О.В. Бурлака // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2000. – № 4. – С 29-32.
7. Синдром хронического утомления – СПИД XXI в. // Советский спорт. – 2002. – 6 марта. – С 26–28.
8. Томашук В.С. Оцінка сенсорного компоненту психофізіологічного стану висококваліфікованих борців в динаміці наростаючої працездатності / В.С.Томашук, В.М. Ільїн, М.М.Михайлович // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С.99–101.

### **АНОТАЦІЇ**

#### **ЧАСТОТА ПРОЯВІВ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Ільїн В. М.<sup>1</sup>, Коваль С. Б.<sup>2</sup>, Черкес Л. І.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup>Українська військово-медична академія

Внаслідок обробки анкетних даних показано, що найчастіше спортсмени з ознаками хронічної втоми зустрічаються у плаванні (71% від усіх обстежених плавців) і в боротьбі (31% віх усіх обстежених борців). Надані рекомендації щодо запобігання розвитку хронічного стомлення.

**Ключові слова:** стомлення хронічне, спорт вищих досягнень, заходи відновлювальні

#### **ЧАСТОТА ПРОЯВЛЕНІЙ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ У ВИСОКОКВАЛИФИЦИРОВНАНИХ СПОРТСМЕНОВ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Ильин В. Н.<sup>1</sup>, Коваль С. Б.<sup>2</sup>, Черкес Л. И.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

<sup>2</sup>Украинская военно-медицинская академия

В результате обработки анкетных данных показано, что чаще всего симптомы хронического усталости встречаются у спортсменов, специализирующихся в плавании (71% от всех обследованных плавцов) и в борьбе (31%). Даны рекомендации о предупреждении развития хронической усталости.

**Ключевые слова:** утомление хроническое, спорт высших достижений, мероприятия восстановительные

#### **FREQUENCY OF DISPLAYS OF SIGNS OF CHRONIC FATIGUE AT OF HIGHLY QUALIFIED SPORTSMEN IN DIFFERENT TYPES OF SPORT**

Ilyin V.<sup>1</sup>, Koval S.<sup>2</sup>, Cherkes L.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>National University of Physical Education and Sport of Ukraine

<sup>2</sup>Ukrainian Military Medical Academy

It is shown as a result of processing of questionnaire data, that mostly the symptoms of chronic fatigue meet for the sportsmen specialized in swimming (71% from all obtained swimmers) and in a restling (31%). Given to recommendation about warning of development of chronic fatigue.

**Keywords:** fatigue chronic, sport of higher achievements, events restoration