

самочувствию. Прогулки рекомендуется совершать примерно в одно и то же время, начиная с 1,5 километров, постепенно увеличивая путь до 5-8 километров. Через каждые 2-3 км пути необходимо делать небольшие остановки. Если пожилой человек работает, то не рекомендуется заниматься ходьбой до начала работы. Это может вызвать утомление и снижение работоспособности в течение рабочего дня [2].

Зимой пожилым людям, как и другим возрастным группам, доступны занятия на свежем воздухе – катание на коньках и лыжах. К этим видам нужно так же подходить с осторожностью, выбирая нагрузку в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Для физической активности пожилым людям так же подойдет плавание.

Все перечисленные виды занятий можно назвать тем минимумом, который доступен каждому пожилому человеку. Регулярная физическая активность способствует долгому сохранению здоровья, творческой деятельности и насыщенной социальной жизни.

Список литературы

1. Карсаевская Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. – М. – 2007. – 247с.
2. Юдахаева Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. // Практика медицины. – 2013. – № 2. – С. 34-36.

Григорьева Ю.В., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Некоторые аспекты адаптации организма спортсменов к соревновательной деятельности

Спортивная деятельность есть упорядоченная организация деятельности по обеспечению максимального оздоровления и совершенствования человека в сфере спорта. Ее основные принципы и формы определяются социальными условиями функционирования спорта в обществе.

Соревновательная деятельность по отношению к официальным соревнованиям выступает в своем абсолютном значении как собственно соревновательная деятельность. И в этом плане это есть специфическая двигательная активность человека, осуществляемая, как правило, в условиях официальных соревнований на пределе психических и физических сил человека, конечной целью, которой является установление общественно значимых и личных результатов [3].

Известно, что люди занимаются спортом по разным причинам – для укрепления здоровья, поддержания хорошей физической формы, повышения самооценки. Однако для профессиональных спортсменов главной целью является, несомненно, достижение наивысших результатов в соревновательной деятельности.

Подготовка спортсменов неразрывно связана с развитием и адаптацией организма к соревновательной деятельности. Таким образом, базовой категорией в теории и методике подготовки спортсменов всегда должны являться основы физиологии. Особое значение в адаптации организма спортсменов к соревновательной деятельности имеют такие внутренние факторы, как усталость, утомление, суперкомпенсация и психическая устойчивость.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что лимитирующими, то есть, ограничивающими факторами адаптации спортсменов к соревновательной деятельности являются:

а) адаптация к психическим соревновательным нагрузкам, считающаяся одной из причин снижения эффективности выполнения технико-тактических действий;

б) проблемы снятия утомления и восстановления функциональных систем организма спортсменов в процессе соревнований, а также после напряженных физических нагрузок в тренировочном процессе [1].

Согласно мнению Б. П. Яковлева, психическая нагрузка спортсмена в соревновательной деятельности состоит из 4 компонентов [4]:

1. Требования, предъявляемыми к личности спортсмена со стороны внешних и внутренних условий.

2. Оценка и коррекция действий, операций уровня активности психических функций.

3. Обеспечение оптимального уровня эмоционального возбуждения, что достигается наличием навыков психической саморегуляции у спортсмена.

4. Мобилизация функциональных ресурсов спортсмена на достижение поставленной цели.

Психическая нагрузка спортсмена представляет собой произвольный процесс саморегуляции при воздействии внешних и внутренних условий соревновательной деятельности. Исходя из того, что 2 и 4 компоненты называют управляемыми, адаптацию к процессу психической нагрузки можно считать зависимой от личностной составляющей спортсмена. В неё включаются эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция спортсмена.

Иначе обстоит ситуация с адаптацией к напряженным физическим нагрузкам. Несмотря на то, что этот вопрос более разработан, чем адаптация к психическим нагрузкам, требования в спорте высших достижений принуждают как самих спортсменов, так и их тренеров повышать объём и интенсивность тренировок, без дифференциации нагрузок в соответствии с адаптивными возможностями организма. Систематическая физическая работа на фоне недостаточного восстановления организма влечёт за собой различные негативные последствия, в том числе усталость и утомление.

Следует различать усталость и утомление как показатели функционирования организма. Усталость, по И. М. Сеченову, – «...сигнальное чувство, предупреждающее наш организм о предстоящей опасности дезорганизации деятельности нервной клетки». Утомление – это объективное состояние организма, сопровождающееся дезорганизацией, прежде всего, тех его специфических функций, которые и привели к утомлению [2].

Утомление обратимо благодаря процессу восстановления. В основе повышения спортивной работоспособности лежит взаимосвязь процессов утомления и восстановления.

Отдельно нужно упомянуть феномен суперкомпенсации. Этот закон описан относительно недавно. Смысл его в том, что время рационально построенных тренировочных нагрузок возможности организма не только восстанавливаются до исходных констант, но и закрепляются на новом уровне, обеспечивая повышение и расширение функциональных резервов организма. Для спортсмена во время соревнований состояние суперкомпенсации может являться большим преимуществом, однако нужно учитывать некоторые сложности, связанные с этим законом.

Отмечаем, что существует цикл суперкомпенсации, который впервые был представлен биохимиком Н.Н. Яковлевым. Данный цикл разделён на несколько фаз, только одна из которых – собственно фаза суперкомпенсации. Отдельная нагрузка вызывает утомление и резкое снижение работоспособности спортсмена. Это соответствует первой фазе цикла. Вторая фаза характеризуется отчётливым процессом восстановления. Соответственно, работоспособность спортсмена увеличивается и в конце этой фазы достигает исходного уровня. Далее работоспособность продолжает увеличиваться, превосходя предыдущий уровень и достигая максимума, что соответствует фазе суперкомпенсации. В следующей фазе уровень работоспособности возвращается к исходному [5].

Эта схема между нагрузкой и восстановлением многократно подтверждалась примерами истощения и восстановления запасов таких веществ, как гликогена или креатинфосфата. Используя специфические по виду спорта тесты, тренеры также могут убедиться в увеличении уровня подготовленности во время фазы суперкомпенсации.

Таким образом, для использования феномена суперкомпенсации в соревновательной деятельности необходимо точно планировать циклы суперкомпенсации, а также учитывать ограничения такого подхода для спорта

высших достижений. Участие в соревнованиях спортсмена, не достигшего фазы суперкомпенсации, может привести к ухудшению результатов.

Список литературы

1. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в соревновательной деятельности и методика диагностики её переносимости спортсменом // Омский научный вестник. – 2013. – №5. – С. 178-182.

2. Палатурян Ю. С. Усталость, утомление и переутомление во время самостоятельных занятий физической культурой // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 17. – С. 375-379.

3. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / под ред. В. У. Агеевца. – СПб.: ФГБОУ ВО НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 1996. – 451 с.

4. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений / Б. П. Яковлев. – Сургут: СурГПУ, 2007. – 201 с.

5. Яковлев Н. Н. Биохимия спорта. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.

Данилина А.Ю., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Адаптивная физическая культура

Если человек имеет физические отклонения, за его здоровье отвечают не только медицинские работники. Адаптивная физкультура – часть лечебной программы, которая:

- способствует трезвой оценке собственных сил;
- помогает сломить психологические и физические барьеры, мешающие жить полноценно;
- позволяет организму функционировать с больными органами или вовсе без них;
- дает возможность преодолевать физические нагрузки, что становится следствием полноценного функционирования в социуме;
- дарит здоровье в пределах индивидуальных возможностей и учит избавляться от вредных привычек;