

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Багрії Т.

Науковий керівник – асист. Сопотницька О. В.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Адаптація до спортивних навантажень супроводжується швидким наростанням функціональних резервів організму, тому сам тренувальний процес варто розглядати як один з надійних засобів розкриття і підвищення резервів адаптації спортсменів [7]. Ріст спортивних досягнень до кінця тренувальних циклів забезпечує не тільки застосовувана система тренувальних впливів (засоби і методи тренування, їхнє співвідношення, динаміка обсягу й інтенсивності, тощо), але й способи їхньої побудови.

Проблема адаптації до фізичних навантажень волейболістів має важливе значення для процесу керування їх підготовкою, тому є актуальною в галузі спортивних досліджень. Це пов'язано, по-перше, з необхідністю цілеспрямованого планування тренувальної роботи і, по-друге, з можливістю якісно коректувати тренувальні навантаження під час безпосереднього проведення тренувальних занять і змагань.

Мета статті: проаналізувати основні властивості адаптації волейболістів до тренувального навантаження.

Питання адаптації в своїх фундаментальних працях розглядали П.К. Анохін, А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, В.В. Петровский, Ю.А. Андриянов, В.А. Дрюков, В.С. Мищенко, Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил, В.П. Платонов, В.Н. Ільїн та ін. Дослідження, які проводилися в цьому напрямку вивчали різні аспекти адаптації як юних спортсменів, так спортсменів високої кваліфікації. Досконало вивчалися пристосувальні реакції функціональних систем організму а також педагогічні умови формування адаптації до специфічного тренувального навантаження та закономірності пристосувальних реакцій організму кваліфікованих спортсменів у спортивних іграх, зокрема у волейболі, протягом певного періоду річного циклу підготовки.

На думку Н.Г. Озоліна [6] адаптаційні зміни які є реакцією у відповідь на зовнішні впливи, можуть проходити у таких напрямках:

- накопичення структурних елементів органів та тканин, що забезпечує приріст їх функціонального резерву;
- удосконалення координаційної структури рухів;
- удосконалення регуляторних механізмів, які забезпечують погоджені дії різних компонентів функціональної системи;
- психічне пристосування до особливостей змагальної діяльності, засобів тренувальних впливів, умов тренування і змагань.

Досягнення високих спортивних результатів завжди базується на достатньому розвитку функціональних можливостей спортсмена і на максимальній реалізації їх в процесі змагальної діяльності. Тому організм людини є надійною біологічною системою, що володіє великими можливостями пристосовуватися до навколишнього середовища, зокрема до значних фізичних навантажень, якими характеризується сучасний спорт [5].

Виходячи із загальних закономірностей пристосувальних змін в організмі спортсменів, адаптація до фізичних навантажень волейболістів складається з двох етапів: етапу термінової адаптації та етапу довгострокової адаптації.

Етап термінової адаптації характеризується безпосередньою відповіддю систем організму волейболіста на вплив навантаження тренувального заняття. У цьому випадку зміни в організмі волейболіста характеризуються терміновим тренувальним ефектом. З погляду керування підготовкою кваліфікованих спортсменів це буде виглядати приблизно так [4]:

ТРЕНЕР $\xrightarrow{\text{вплив}}$ ВОЛЕЙБОЛІСТ $\xrightarrow{\text{дія (поведінка)}}$ Терміновий тренувальний ефект \longrightarrow Відставлений тренувальний ефект

У процесі довгострокової адаптації відбуваються структурні зміни в організмі гравців, що виникають у результаті багаторазових тренувань і термінових відставлених тренувальних ефектів, що в остаточному підсумку призводить до кумулятивного тренувального ефекту або стану визначеного рівня підготовленості (тренуваності), який дозволяє волейболістові ефективно брати участь у змаганнях. У цьому випадку схема керування підготовкою волейболіста може мати такий вигляд:

ТРЕНЕР $\xrightarrow{\text{вплив}}$ ВОЛЕЙБОЛІСТ $\xrightarrow{\text{дія (поведінка)}}$ Терміновий тренувальний ефект \longrightarrow Відставлений

тренувальний ефект → *Кумулятивний ефект*

Таким чином, у процесі підготовки волейболіста виникає необхідність у розв'язанні в основному двох завдань: адаптувати його до виконання тренувальних завдань в окремому тренувальному занятті (термінова адаптація) і через визначену кількість тренувальних занять різної спрямованості підготувати його до участі в змаганнях (довгострокова адаптація).

Фізичне навантаження включає в себе комплекс вправ, що приводять до адаптаційних змін в організмі. Ці зміни викликають певні фізіологічні і біохімічні зрушення в організмі, наслідком яких є підвищення рівня тренуваності.

Щоб зрозуміти як це відбувається необхідно зупинитися на деяких властивостях адаптації. Низка авторів визначає такі властивості [1; 2; 3]:

1. Структурно-функціональний стан організму знаходиться у прямій залежності від його фізичної активності. Чим більше біологічна система працює, тим довше вона зберігається. При цьому якщо збільшення роботи носить систематичний характер, то ріст функціонування призводить до збільшення позитивних структурних змін.

Стосовно до спортивного тренування цю властивість варто розуміти як ріст підготовленості організму спортсмена у результаті поступового збільшення об'єму та інтенсивності навантаження.

2. Організм людини, як і інших біологічних систем не володіє пам'яттю на збереження структурно-функціональних станів. Тому разом з припиненням тренування набуті з її допомогою позитивні морфо-функціональні зміни організму доволі швидко втрачаються.

3. Адаптація володіє надзвичайною специфічністю, локальністю, вузько спрямованістю. Ефективність пристосувальних реакцій велика тільки у безпосередньо працюючому органі і в системах, які забезпечують його роботу. Діяльність організму побудована так, що орган, який працює переключає всю увагу центру, що управляє. Всі «зайві» дії організму гальмуються і їх сигнали (подразнення) блокуються на шляху до управляючого центру.

Таким чином, адаптивні перебудови організму вузько спрямовані і залежать безпосередньо від особливостей тренувальних впливів, що застосовувалися.

4. Адаптація, як і всі процеси у природі, підпорядкована принципу найменшої відповідної дії. Біологічні системи, здійснюючи роботу, прагнуть до мінімальних енерговитрат і витрат часу. Саме тому відповідні реакції на звичну роботу поступово послаблюються. Кількість енергії, яка витрачається на таку роботу, поступово зменшується. Адаптуючись до знайомої роботи (якщо вона не викликає суттєвої втоми), організм якби перестає помічати її – така робота вже не викликає тренувального ефекту.

У результаті цієї особливості адаптації стандартні за змістом, одноманітні тренувальні заняття з однаковими параметрами навантажень не тільки не викликають нових необхідних перебудов, але й сприяють падінню рівня тренуваності, досягнутого раніше. Тренування повинно бути постійно варіативним як у аспекті об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень, так і в аспекті новизни застосованих комплексів фізичних вправ – тренувальних впливів [8].

5. Біологічні системи, у тому числі й організм людини, володіють безмежною здібністю пристосовуватися до зовнішніх впливів. Таку властивість адаптації не можна розуміти абсолютно. Її необхідно розуміти у межах біологічної норми. Неможливо, наприклад, пристосувати організм людини до температури води 100°C.

Таким чином, організм спортсмена може адаптуватися майже до будь-якої системи тренування, однак це не означає, що така система є найкращою. Адаптація відкриває великі можливості для удосконалення тренувального процесу, тому що вона відкриває шляхи до використання «скритих» можливостей організму. Досягнуті в процесі тренування успіхи оцінюються через призму адаптивних процесів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма /Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – Ростов н/Д., 1990. – 224 с.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
3. Железняк Ю.Д., Шипулин Г.Я., Сердюков О.Э. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк, Г.Я. Шипулин, О.Э. Сердюков. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30-33.
4. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – С. 33-36, 176-188, 211 – 223.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М: Спорт Академ Пресс, 2002. – 192 с.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 199 с.
8. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – С 266 – 285.