ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА АНАТОМІЇ та ФІЗІОЛОГІЇ

ЛЕКЦІЯ №6

Тема. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.

План.

1. Фізіологічні основи натренованості.
2. Принципи спортивного тренування.
3. Визначення показників натренованості в стані спокою, при стандартних навантаженнях, при граничних навантаженнях та в період відновлення.
4. Особливості тренування дітей, жінок та людей літнього віку.
5. Перетренованість та перенапруження.
6. Методи оцінки рівня натренованості. Комплексність оцінки рівня натренованості.

Склав: доц. Бергтраум Д.І.
Затверджено на засіданні
кафедри анатомії та фізіології
" 27" серпня 2019р.
протокол № 1

Львів 2019

Натренованість з сучасної точки зору - комплексне біолого-педагогічне поняття, яке характеризує готовність спортсмена для досягнення високих спортивних результатів. Її рівень залежить від ефективності структурно-функціональної перебудови організму в поєднанні з високою техніко-тактичною підготовленістю. Натренованість, в розумінні "функціональної готовності" - це рівень спеціальної працездатності спортсмена, який підвищується в результаті багаторазового повторення фізичних навантажень і є станом оптимальної готовності.

Оптимальна готовність організму характеризується високими функціональними можливостями окремих органів і систем, досконалою координацією фізіолого-біохімічних процесів, стійкістю до дії несприятливих факторів внутрішнього і зовнішнього середовища, стабілізованими руховими навичками, високою технічною і тактичною майстерністю. Отже, в основі натренованості лежать фізіологічні механізми термінової і довготривалої адаптації. Типовим прикладом термінової адаптації є передстартові і стартові реакції організму спортсменів. Процеси термінової адаптації реалізуються за типом стрес-реакції (адаптаційно-трофічний синдром Сельє) і природньо, що такий тип реакції не може забезпечити ріст спортивних результатів.

Фізичні навантаження в сучасному спорті настільки високі, що вроджені адаптивні механізми часто виявляються нездатні забезпечити нормальне функціонування організму в цих умовах. І тільки спеціальні тренування, які приводять до підвищення адаптивних можливостей функціональних систем організму (довготривалої адаптації), дають можливість організму спортсмена справитись з високоінтенсивними, значними за об'ємом фізичними та психоемоційними навантаженнями.

Адаптаційні зміни довготривалого характеру забезпечують пристосування організму до зовсім незвичних умов внутрішнього середовища. Особливості

морфологічного, фізіолого-біохімічного стану різних систем організму, що виникають при спортивних тренуваннях, можна оцінити за відповідними показниками цих систем. Крім цього фізіологічні показники натренованості залежать від спортивної спеціалізації, від індивідуальних особливостей людини і адаптація до фізичних навантажень у різних людей проходить неоднаково. І тому, досить часто, за динамікою одного або навіть декількох фізіологічних показників не можна судити про зміни натренованості спортсмена. Більш об'єктивну і достовірну інформацію дають комплексні дослідження морфологічного та фізіолого-біохімічного стану найважливіших фізіологічних систем організму. Отже, під комплексною оцінкою рівня натренованості розуміють визначення найбільш інформативних показників тих систем організму спортсмена, які лімітують рівень спеціальної працездатності у певному виді спорту. Комплексно, про потенційні можливості спортсмена до виконання тренувальних і навіть змагальних навантажень можна, до певної міри, судити за фізіологічними показниками різних систем організму, які слід визначати в стані відносного м'язового спокою, при виконанні стандартних (дозованих) навантажень та при граничних фізичних навантаженнях.

В першу чергу визначаються показники натренованості в стані відносного м'язового спокою. Аналіз проводиться за окремими системами організму. Вивчення цього матеріалу дає уявлення про новий рівень систем організму в стані спокою, який встановлюється в процесі тренувань. Цей новий рівень відзначаються економічністю роботи систем організму і рядом таких біохімічних, морфологічних та функціональних змін, які забезпечують швидке включення в роботу і широкі можливості і в їх здійсненні. Важливо звернути увагу на зв'язок характеру змін, що виникають в організмі, із специфікою спортивної діяльності. Специфічні зміни в руховому апараті, кровообізі, диханні та інших системах організму. Необхідно засвоїти весь фактичний

матеріал, який характеризує натренованість організму спортсмена за показниками, що мають місце в стані відносного м’язового спокою.

Оцінка рівня натренованості при виконанні стандартних навантажень проводиться, співставляючи реакції різних систем організму натренованої і нетренованої людини на однакове, строго дозоване (з розрахунку на кГ маси тіла) за потужністю і тривалістю навантаження. В підручниках приведений значний конкретний матеріал, що демонструє залежність характеру функціональних змін в різних системах організму при такій роботі від рівня натренованості. Типовими для всіх систем особливостями реагування натренованого організму на стандартні навантаження є наступні: значно швидше виведення (впрацюваня) систем організму на робочий рівень; менші за величиною зсуви фізіологічних показників під час виконання роботи; більша швидкість процесів відновлення після роботи. Таким чином, в реакціях натренованого організму спостерігається значна економізація функціонування різних систем. Вона зумовлена, в основному, більш чіткою організацією і регуляцією біохімічних процесів в працюючих м’язах, більш досконалою координацією в діяльності рухового апарату та вегетативних органів. За таких умов зменшуються енерговитрати організму і, відповідно, кисневий запит, аа це викликає менш значні зсуви в діяльності систем дихання та кровообігу. Висока швидкість впрацювання і відновлення підкреслює рухливість нервових процесів, які регулюють діяльність різних систем організму. Отже, тренування до фізичних навантажень приводить до вдосконалення регуляторних механізмів, зокрема, і адаптивних можливостей організму взагалі.

Вивчення фізіологічної характеристики натренованості завершується аналізом особливостей функціонування натренованого організму при виконанні роботи граничної потужності і тривалості. Порівняння реакції організму натренованої і нетренованої людини в таких умовах надзвичайно ускладнене, так як граничні величини роботи за потужністю і тривалістю виконання у них

суттєво різняться. Аналіз фактичних даних з цих питань виявляє ще одну важливу рису, яка характеризує високу натренованість - це здатність до надзвичайної мобілізації функціональних резервів організму. Мобілізуються ці резерви в результаті посилення впливів симпатичного відділу вегетативної нервової системи, гормонального впливу системи гіпоталамус-гіпофіз-наднирники і активності ферментних систем. При виконанні гранично можливої роботи фізіологічні зсуви в діяльності різних систем організму у натренованих виявляються значно більшими, що не є показником недостатньо економічної їх роботи. Навіть при умові дуже точної координації в діяльності рухового апарату і внутрішніх органів, яка зумовлює економічне використання енергії, гранично напружена робота вимагає максимально інтенсивної діяльності різних систем організму. Значні функціональні можливості натренованих людей та здатність до швидкої їх мобілізації забезпечує можливість виконання такої важкої і напруженої роботи.

Адаптацій до напруженої роботи, що викликає граничне напруження фізіологічних функцій, супроводжується не зниженням чутливості до неї, а підвищенням здатності до максимальної мобілізації ресурсів організму при повторному виконанні роботи. Коло пристосувальних реакцій суттєво розширюється за рахунок емоційної регуляції фізіологічних функцій. В числя важливих регуляторів адаптації виступає і свідома установка на досягнення позитивного результату. За характером ззсувів показників фізіологічних функцій при фізичних навантаженнях різної потужності і тривалості виділяють три типи адаптації.

Перший тип адаптації характеризується адекватними змінами показників фізіологічних функцій як при виконанні великого об’єму інтенсивної роботи, так і при стандартному навантаженні великої потужності. Адекватність реакцій організму на високоінтенсивні навантаження проявляються в гранично можливих зсувах у всіх фізіологічних системах. Реакції відповіді систем

організму на мало інтенсивну роботу відрізняються економічністю. Цей тип реакцій на фізичне навантаження відмічається у більшості спортсменів найвищої кваліфікації (серед переможців змагань спортсменів з реакцією організму такого типу в два рази більше, ніж серед призерів).

Для другого типу адаптації характерно надлишкове напруження функцій серцево-судинної і дихальної систем. Не дивлячись на раничні зсуви показників дихальної системи, в стані киснево-лужної рівноваги спостерігаються елементи декомпенсації: знижується pH, різко збільшується парціальний тиск вуглекислого газу в крові.

Третій тип характеризуєтьсямінімальними адаптаційними можливостями внаслідок недостатності функціонування окремих фізіологічних систем. Так, при недостатній інтенсивності функціонування системи периферичної гемодинаміки відмічається різке підвищення артеріального тиску (АТ) до 240-25- мм рт.ст., при порівняно невеликій зміні ЧСС, легеневої вентиляції (ЛВ), газообміну. Найбільш слабкою ланкою адаптації виявляється нервово-м'язовий апарат (45% випадків), координація функцій (11% випадків), центральний апарат кровообігу (10,9% випадків).

Ріст натренованості і, відповідно, спортивної працездатності супроводжується підвищенням стійкості до змін внутрішнього середовища організму (гомеостазу). Натренована людина на відміну від нетренованої виконує роботу при значних зміщеннях pH, величини кисневого боргу. Швидкість відновних процесів у неренованих людей зростає і служить одним із важливих критерієв адекватності фізичних навантажень.

Рівень натренованості визначається в стані спокою, при стандартних та граничних навантаженнях.

Стандартні навантаження - це тестові навантаження, які під силу як тренованим, так і нетренованим людям в разрахунку на масу тіла. Вона повинна

мати строго визначену потужність і тривалість виконання. для стандартних навантажень характерно:

1) всі функції на початку роботи у тренованих в порівнянні з нетренованими підвищуються швидше;
2) в процесі роботи рівень фізіологічних процнсів знижується, тобто спостерігається велика економізація усіх процесів, в тому числі енергетичних;
3) відновлення закінчується швидше у натренованих, ніж у нетренованих.

Показники натренованості в стані спокою

Центральна нервова система.

ЕЕГ тренованої людини характеризується відносно більш частим α-ритмом і більш вираженою амплітудою коливань. Збільшена кількість дендритів нервових клітин, синапсів та підвищена рухливість нервових процесів, зменшується ЧРР.

Руховий апарат.

При тренуванні відбуваються значні морфологічні і функціоналі зміни у всіх ланках рухового апарату. П.Ф.Лесгафт виявив, що розвиток скелетних м'язів супроводжується потовщенням кісток і збільшенням їх міцності. Збільшуються поперечні розміри кісток, потовщується корковий шар. На поверхні кісток з'являються виступи і шороховатості. При тренуванні збільшується маса і об'єм скелетних м'язів. більше всього гіпертрофуються м'язи, що виконують силове і статичне зусилля. Динамічна ж робота викликає менші морфологічні зміни м'язів.

Гіпертрофія скелетних м'язів супроводжується покращенням їх кровопостачання. Збільшується кількість капілярів в м'язах. В тренованих м'язах збільшується кількість міоглобіна, що підвищує кисневу ємкість м'язів і сприяє інтенсифікації окисних процесів. У тренованих, особливо до швидкісної

роботи, підвищується збудливість, лабільність, сила, тонус м’язів. На ЕМГ ЛЧН у тренованих більший або дорівнює ЛЧР.

Дихальна система.

В процесі тренування відбуваються морфофункціональні зміни органів дихання. Ці зміни виражаються в розвитку дихальних м’язів, про що можна судити по збільшенні ЖЄЛ і максимальної вентиляції легень (МВЛ).Величина ЖЄЛ залежить від спеціалізації спортсмена і його спортивного стану. У чоловіків, що займаються циклічними видами спорту, ЖЄЛ становить 5000-7000 мл і більше, у жінок - 3500-5000 мл. найбільш велика ЖЄЛ у плавців, що обумовлено особливостями дихання при плаванні. Подолання опору води при вдосі і видосі сприяє розвитку дихальних м’язів. Частота дихання у тренованих менша ніж у нетренованих - 12-18 екскурсій проти 16-24 екскурсій. Глибина дихання збільшена до 700-800 мл.

ХОД (легенева вентиляція) у тренований майже такий, як і у нетренованих в стані спокою і становить 6-8 л. Співвідношення ж компонентів, що визначають рівень легеневої вентиляції, в процесі тренувань суттєво міняється. Відмічається сповільнення дихання і збільшення його глибини, що економізує дихальний акт.

Споживання O_2 в стані спокою в процесіф тренування, майже не міняється. Але в деяких випадках, особливо при різко вираженій гіпертрофії м’язів, споживання O_2 в спокої дещо збільшується.

Якщо адаптація до роботи характеризується економізацією окисних процесів, споживання O_2 може зменшитись.

Про інтенсивність тканинного дихання і про ступінь збудливості дихального центра можна судити по часу затримки дихання - пробі Штанге і Ганчі. Як правило, цей час більший у більш тренованих.

Серцево-судинна система.

Систематичне тренування особливо до тривалої циклічної роботи, супроводжується біохімічними, морфологічними і функціональними змінами

серця і судин. Головну роль в цьому відіграє посилення парасимпатичних і пригнічення адренергічних впливів на органи кровообігу.

Ще в XIX ст. було виявлено, що заняття спортом призводять до збільшення розмірів серця - гіпертрофія міокарду. В міокарді при цьому збільшується вміст глікогену і білкових сполук, зокрема міоглобіну, який захищає його від розвитку гіпоксії.

Гіпертрофія міокарду супроводжується розвитком капілярної сітки, збільшенням діаметру капілярів і виникнення між ними поперечних анастомозів.

Вага серця в осіб, що не займаються спортом, прямо пропорційна вазі тіла. У спортсменів ця залежність виражена в меншій мірі.

Ступінь гіпертрофії серця залежить від особливостей тренувань, віку, коли почали займатись спортом.

Встановлено, що більш ефективною є помірна гіпертрофія міокарду. Різко виражена гіпертрофія супроводжується зниженням скоротливих можливостей міокарду, що негативно відбивається на продуктивності роботи серця.

Одночасно з гіпертрофією стінок серця збільшується об’єм його порожнин-дилятація. Збільшений об’єм серця забезпечує можливість значного зростання систолічного і хвилинного об’ємів крові при м’язовій діяльності. Проте при надмірному його збільшенні (> 1200 $см^3$) скоротливі властивості міокарду і резервні можливості серця можуть знижуватися.

Збільшення об’єму серця у спортсменів залежить від їх спеціалізації. Найбільш виражене у спортсменів, що займаються тривалими циклічними видами спорту. Об’єм серця змінюється протягом річного тренування і може бути одним з показників натренованості. В періоди, коли тренувальні і змагальні навантаження дуже великі, об’єм серця досягає найбільших величин. В періоди зниження навантажень він зменшується.

ЧСС у тренованих, як правило, менша ніж в осіб. що не займаються спортом - 50-60 уд/хв.Брадікардія у спортсменів обумовлена впливом блукаючого нерва. У тренованих спортсменів брадікардія може поєднуватися із синусовою аритмією.

Зміни в морфофункціональному стані серця відображаються на показниках ЕКГ. По даних Л.А.Бутченко, ЕКГ характеризується синусовою брадікардією, синусовою аритмією, низькими зубцями Р, високими зубцями Т, зміщенням сегменту ST вище комплексу QRS. Міняється і структура серцевого циклу. Тривалість його при цьому збільшується за рахунок збільшення діастоли та ізометричного скорочення.

Систолічний об'єм крові з ростом натренованості дещо збільшується і становить 80-100 мл, що вказує на економізуцію діяльності серця в спокої.

Економізація діяльності серця у спортсменів проявляється також в зниженні потужності серцевих скорочень.

Хвилинний об'єм крові при підвищенні рівня натренованості зменшується, що обумовлено кращим використаням O_2 тканинами. особливо чітко це виражено при перерахунку ХОК на одиницю поверхні тіла (серцевий індекс).

СО і ХОК зменшується в змагальний період і збільшується при зниженні тренувальних навантажень в перехідний період.

Показники артеріального тиску у спортсменів в межах вікових норм. Спортивна спеціалізація не впливає на ці величини. При розвитку тренованості спостерігається тенденція до підвищення артеріального тиску. Днщо більше при цьому наростає діастолічний тиск, що обумовлено зменшенням потреб тканин в кровопостачанні. Дрібні артерії в зв'язку з цим звужуються, просвіт їх зменшується. Опір відтоку крові на периферію під час діастоли зростає, що призводить до підвищення діастолічного тиску.

Система крові.

Загальна кількість крові в організмі при розвитку тренованості дещо збільшується. Вміст в ній еритроцитів і гемоглобіну зростає. Це збільшує дихалну поверхню крові і її кисневу ємкість.

Лейкоцитарна формула у натренованих, особливо у стаєрів, змінена в сторону збільшення кількості лімфоцитів.

При виконанні граничних навантажень до органів кровообігу пред'являються дуже великі вимоги. Діяльність серця в таких умовах характеризується зниженим прискоренням ритму скорочень, зменшенням майже всіх фаз серцевого циклу, збільшенням систолічного і хвилинного об'ємів крові. СО крові при цьому може зрости до 150-200 мл, ХОК - до 30-40 л.

Для забезпечення кисневої потреби організму при гранично напруженій роботі велика роль відводиться перерозподілу крові. Кровопостачання органів черевної порожнини при цьому різко знижується.

При підвищенні кисневої потреби організму повинна бути збільшена перш за все вентиляція легень. Особливо при циклічній роботі субмаксимальної і великої потужності. Легенева вентиляція у тренованих спортсменів-чоловіків може досягати 150-200 л/хв, у жінок - 90-130 л/хв.

При важкій роботі у тренованих вміст еритроцитів і гемоглобіну в крові дещо зростає. Це сприяє збільшенню кисневої ємкості крові (до 20-22 мл). Проте, якщо робота дуже важка, токількість еритроцитів і гемоглобіну може зменшуватись. Це відбувається в результаті інтенсивного руйнування еритроцитів під впливом деяких продуктів обміну речовин. Кровотворна функція мозку при цьому підвищена. У нетренованих важка робота супроводжується більш значним зменшенням кількості еритроцитів і гемоглобіну в крові, що обумовлено руйнуванням еритроцитів і пригніченням кровотворної функції.

Не дивлячись на посилення всіх процесів, що забезпечують доставку O_2, особливо при роботі субмаксимальної і великої потужності потреба в кисні не

задовільняється і м’язова діяльність виконується за рахунок анаеробних джерел енергії. Це веде до утворення значного кисневого боргу і зменшення pH в кислу сторону в результаті накопичення в ній кислот, зокрема молочної.

У нетренованих максимальний кисневий борг не перевищує 5-7 л. У тренованих він може досягати 20 і більше літрів. Відповідно підвищується і концентрація молочної кислоти в крові до 250-300 мг%. В цьому проявляється адаптація організму до роботи в умовах різко зміненого внутрішнього середовища, що особливо важливо при циклічній роботі субмаксимальної потужності.

Значні зміни при напруженій роботі відбуваються в діяльності нирок. Перерозподіл крові в організмі і втрати води з потом призводять до зменшення діурезу. Зменшення кровопостачання нирки викликає її кисневе голодування. В результаті чого змінюється функціональний стан ниркового епітелію і в сечі різко зростає вміст білка. В деяких випадках при дуже тривалій напруженій роботі в сечі можуть з’явитися еритроцити.

Збільшення потреб в O_2 відбувається при любій спортивній діяльності, особливо при циклічній роботі субмаксимальної і веикої потужності, при якій у тренованих спортсменів споживання O_2 досягає 5-6 л/хв. Аеробні можливості організму при такій роботі повинні бути дуже високі. Про ці можливості прийнято судити по величині МПК, яка визначається або непрямим шляхом - по ступеню прискорення серцебиття при стандартних навантаженнях помірної потужності, або прямим методом. Досліджуваний виконує на велоергометрі 3-5 хв повторні навантаження поступово зростаючої потужності. Споживання O_2 при цьому зростає по мірі збільшення роботи, досягає максимальної для данного спортсмена величини і далі залишається потійною, недивлячись на збільшення потужності роботи. Це і є величина МПК даного спортсмена..

Чим більше МПК, тим більше задовільняються потреби в кисні. Це особливо важно при тривалій циклічній роботі роботі. Але споживання O_2 при

спортивній діяльності рідко досягає максимальних величин, оскільки при МПК можна працювати обмежений час. Як правило, при циклічній роботі споживання O_2 становить ~80% від МПК даного спортсмена, тимчасово підвищуючи лише при збільшенні потужності роботи. У спортсменів-стаєрів високої кваліфікації МПК становить 5-6 л/хв. Максимальні величини цього показника у спортсменів досягають майже 7 л/хв. В осіб, що не займаються спортом. ця величина не перевищує 3-3,5 л/хв.

Перетренованість.

Якщо тренувальний процес організований неправильно. не зберігається поступовість у підвищенні об'єму і інтенсивності навантажень, часто використовуються максимальні навантаження і відсутній достатній відпочинок між ними, то працездатність організму знижується. Такий стан називається перетренованістю.

Перетренованість частіше спостерігається у кваліфікованих спортсменів, які стараються форсувати тренування, щоб підвищити свій результат.

перетренованість не можна змішувати з гострим перенапруженням. яке виникає при виконанні дуже напруженої роботи, яка перевищує функціональні можливості спортсмена. Цей стан, як правило, проявляється в порушенні діяльності органів кровообігу.

Стан перетренованості може бути виражений в різній мірі. Перш за все виникають зміни в нервовій діяльності, які проявляються в порушенні координації рухів. порушенні сну, відсутності бажання продовжувати тренування. Зниження координаційних можливостей негативно відображається на техніці рухів і веде до зниження спортивних результатів.

При перетренованості нерідко спостерігаються зміни серцевого ритму, різке збільшення розмірів серця, підвищення кров'яного тиску. Інколи відбівається зменшення показників максимальної вентиляції і життєвої ємкості легень. Відмічається погіршення апетиту, що призведе до зменшення ваги тіла.

При виникненні перетренованості необхідно зменшити об’єм і інтенсивність тренувальних навантажень. При більш важких формах спортсмену необхідний активний відпочинок, а при дуже важких формах тренування повністю припинити.

Легкі форми перетренованості ліквідовіються, як правило, протягом 15-30 днів. При більш тяжких формах необхідний відпочинок 1-2 місяці з повним припиненням тренувань на 2-3 тижні.

Література.

1. Вовканич Л. С. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.: навч. посіб. для перепідготовки спеціалістів ОКР «бакалавр» : у 2 ч. / Л. С. Вовканич, Д. І. Бергтраум – Л. : ЛДУФК, 2013. – Ч. 2. – 196 с.
2. Спортивная физиология. Учебник для ИФК. Под ред Я.М.Коца. М.- 1986.
3. Фізіологія людини. Под ред. І.С.Кучерова. М., 1981.
4. Физиология человека. Под ред. Н.В.Зимкина. – 1975
5. Х.Уилмор, Д.Костилл. Физиология спорта и двигательная активность. Киев, Олимпийская литература. 2001. – 504 с.
6. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная. . – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
7. Яремко Є.О., Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту. Навчальний посібник для практичних занять. Львів. – ЛДУФК.– 2014.– 191 с.