

місць з метою проведення змагань, тобто перші спортивні споруди, а також появу двох типів шкіл – для багатих і бідних, а головна риса виховання стає покращення військово-фізичного виховання. Можемо зрозуміти, що в родовому суспільстві фізичне виховання відіграло важливу роль і було однією з функцій громади. Фізичне виховання мало голову рису, загальність, воно було доступним для всіх. Під час розпаду родового ладу й утворення класів у фізичному вихованні втрачається єдність, піддається культу, воєнізується, набуваються станово-класові ознаки та класовий характер [1].

Перші сліди фізичної культури Стародавнього світу були виявлені на сході до Середземного моря, також в Месопотамії в IV тис. до н.е. З того часу лишилися різні відомості про фізичне виховання. Активну участь у розвитку та підтримці фізичного виховання брали сільське населення, яке було вільним, з них набирали простих воїнів [1].

Отже, як стверджують різні джерела, можна зробити висновок, що фізична культура пройшла довгий шлях становлення та здійснювалося для різних галузей, які були важливими для людей. І з часом функціонування фізичного виховання ставало все більш ширшим, удосконалювалося внесками різних народів, що з часом привело до покращення життєдіяльності людей та їхнього способу життя.

Література

1. Долбишева Н. Г., Пангелова Н. Є. *Історія фізичної культури: навч. посіб. К., 2007. 288 с.*
2. Матвеев С. Ф., Борисова О. В., Маринич В. Л. [та ін.]. *Особливості виникнення нових форм рухової активності / Фіз. активність, здоров'я і спорт, 2013. № 2 (12). С. 3–10.*

УДК 796.1

*Соловей Н., студент гр. 301-ФС
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ТЕОРІЯ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

Великий вплив на вдосконалення теорії та методики підготовки спортсменів надає теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Протягом останніх десятиріч бурхливо розвивається та інтенсивно вивчається тема проблем адаптації, що і говорить про актуальність дослідження.

Поняття адаптація спочатку розглядалося як біологічне і медичне. Однак технічний прогрес, зміна і ускладнення взаємин людини з зовнішнім

середовищем залучили до проблеми адаптації увагу фахівців самого різного профілю, і в даний час поняття адаптація перетворилося на загальнонаукове, широко проникло в сферу спортивної підготовки та змагальної діяльності. Ним користуються в теорії та методиці спорту, спортивної фізіології і морфології, біохімії та біомеханіки, психології та медицині. Сталося це природно, так як спорт є сферою людської діяльності, в якій функціональні системи організму працюють в режимі гранично можливих реакцій, що створює гарні передумови для вивчення адаптації організму до різних факторів впливу, в тому числі і екстремальним.

Взаємозв'язок основних положень теорії адаптації та теорії і методики спортивної підготовки проявляється в наступному. З одного боку, сучасна теорія і методика спортивної підготовки при формуванні найбільш ефективних засобів і методів, принципів методичних положень становлення різних складових підготовленості та оптимальної структури змагальної діяльності міцно спирається на закономірності, розроблені в межах теорії адаптації. З іншого, – численні дослідження явищ адаптації, виконані на матеріалі сучасного спорту, постійно розширюють і поглиблюють емпіричну основу теорії адаптації, призводять до виявлення нових закономірностей, формуванню ідей і перспективних гіпотез, а ряд принципів закономірностей теорії підготовки спортсменів сприяє розширенню уявлень і збагаченню базових складових теорії адаптації [2].

У спортивному тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій.

Особливістю адаптації в спорті, на відміну від багатьох інших сфер людської діяльності, що характеризуються необхідністю пристосування до екстремальних умов, є багаторівневність адаптації до умов зовнішнього середовища. Дійсно, кожен черговий етап багаторічного спортивного вдосконалення, тренувальний рік або окремих макроцикл, кожен змагання всезростаючого масштабу ставлять перед спортсменом необхідність подолання чергового адаптаційного стрибка, діалектичного заперечення раніше досягнутого рівня адаптаційних реакцій. Це висуває особливі вимоги до людського організму. Тривале утримання високого рівня адаптаційних реакцій в сучасному спорті характерно для заключних етапів багаторічної підготовки, пов'язаних із збереженням здобутків на максимально доступному рівні, і має складну специфіку. Найвищий рівень пристосування функціональних систем організму у відповідь на тривалі, інтенсивні і різноманітні подразники може бути збережений лише за наявності напружених підтримують навантажень.

Адаптація до тривалих фізичних навантажень є складним багаторівневним процесом, який відбувається на субклітинному, клітинному, органному та системному рівнях. Нині в механізмах адаптації

до фізичних навантажень певна роль відводиться змінам метаболізму та різних регуляторних ланок, зокрема гіпоталамо-гіпофізарнокортикотропній системі [2]. Однак питання про вплив типологічних особливостей центральної нервової системи, змін рівня біологічно активних амінів, серотоніну та гістаміну та їх ролі в процесі адаптації до великих фізичних навантажень вивчено недостатньо. На сьогоднішній день контроль за адаптацією організму спортсмена до великих тривалих фізичних навантажень здійснюється, в основному, за показниками функціонування кардіореспіраторної системи, які є наслідком змін енергетичного балансу та метаболізму й мало відбивають початкову фазу метаболічних зрушень в організмі. Тому, необхідно систематично проводити діагностику механізмів адаптації організму спортсменів після навантаження, особливо, на ранньому етапі побудови навчально-тренувального процесу.

Література

1. 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]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.

2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.

УДК 796.06

*Пеха М., студентка гр. 201-ФС
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Під спортивним тренуванням розуміється багаторічний, безперервний процес, протягом якого відбувається основне становлення спортсмена. Він постійно вдосконалює свою підготовку, проходячи шлях від новачка до майстра. Але для досягнення результатів необхідно, щоб дотримувалися загальних принципів спортивного тренування.

Якщо розглядати наукову літературу, то в ній «принцип», як правило, зустрічається в такому значенні, як «вимога», «вихідне положення», «основа». Принципи спортивного тренування – це відображення вже вивчених закономірностей, які переважають в даній галузі практичної діяльності. Саме цими правилами і повинен керуватися тренер, організовуючи спортивні змагання та тренувальні заняття. Їх же він використовує і при регулятивній практиці.

У спортивній практиці знаходять своє застосування дві групи правил проведення тренування. У першому випадку принципи спортивного