

Комунальний заклад вищої освіти
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
Факультет реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Профілактика синдрому перетренованості у легкоатлетів засобами
фізичної терапії

Виконав студент групи ФТм-2
спеціальності 227 Фізична терапія,
ерготерапія

Виговський В'ячеслав Володимирович

Керівник: Бандуріна К.В.

Рецензент:

Нормоконтроль: _____

Запоріжжя – 2023

ВСТУП

Актуальність. Спорт вищих досягнень вимагає від спортсменів прояву високого рівня фізичної підготовленості та емоційної стійкості. Щоденні наднормові навантаження, зменшення кількості часу відновлення, форсування підготовки спортсменів можуть призводити до виникнення стану перетренованості. Тож у спорті вищих досягнень постійно спостерігаємо протиріччя: з одного боку, під час тренувань потрібно спільно з тренером гарантувати зростання тренувань (сприяти підвищенню спеціальної працездатності) спортсменів, а з другого – забезпечувати профілактику перевтоми, перенапруження, травм і захворювань спортсменів під час тренувального процесу.

Явище перетренованості поширене в сучасному спорті вищих досягнень. Із 296 американських спортсменів, учасників ігор Олімпіади 1996 р., і 83 – учасників зимових Олімпійських ігор 1998 року, перетренованими виявилися відповідно 28 і 10%. У 64% чоловіків і 60% жінок – бігунів на середні й довгі дистанції – спостерігали синдром перетренованості. Приблизно такі дані наводять фахівці, зазначаючи, що не менше ніж 70% спортсменів високого класу, які спеціалізуються у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, протягом спортивної кар'єри відчували стан перетренованості [22].

Вважається, що серед спортсменів високої кваліфікації 7–20% завжди перебувають у стані перетренованості [5].

Ризик перевантажень і перетренованості посилюється під час кар'єри спортсмена; опитування елітних бігунів свідчать, що 60% жінок і 64% чоловіків вказують на принаймні один попередній епізод перетренованості, водночас у неелітних бігунів цей показник становив 33%. Такі показники перетренованості були зареєстровані в молодих спортсменів: 34,6% (n=231, вікова група 13–18 р.) плавців з чотирьох країн, причому перетренованість виявилася найпоширенішою серед спринтерів (n=117), і 37% (n=272) юніорів

середньої школи Швеції з 16 різних видів спорту також були в стані перетренованості. Ретроспективні методи можуть бути схильні до упередженості або неточної відповіді, але нещодавнє дослідження британських плавців виявило, що у 29% спортсменів перетренованість спостерігали хоча б один раз, зокрема ризик позитивно пов'язаний з рівнем кваліфікації [9].

Через велику кількість факторів, які можуть викликати стан перетренованості у спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки, виникає потреба в побудові комплексних програм фізичної реабілітації з використанням найефективніших засобів відновлення залежно від обраного виду спорту та індивідуальних особливостей спортсмена [12].

Мета дослідження розробити та науково обґрунтувати комплекс засобів фізичної терапії для профілактики синдрому перетренованості у легкоатлетів.

Відповідно до поставленої мети були сформульовані наступні **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати наукові та наукові-методичні літературні джерела присвячені питанням етапам багаторічного удосконалення легкоатлетів та загальній характеристиці перетренованості.
2. Проаналізувати сучасні закордонні програми профілактики перетренованості у легкоатлетів;
3. Розробити та науково обґрунтувати програму засобів фізичної терапії для профілактики синдрому перетренованості у легкоатлетів.

Об'єктом дослідження є профілактика синдрому перетренованості у легкоатлетів.

Предметом дослідження є засоби фізичної терапії для профілактики синдрому перетренованості у легкоатлетів

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, медико-біологічні тести; спостереження.

ВИСНОВКИ

Запобігання синдрому перетренованості у легкоатлетів за допомогою фізичної терапії виявляється надзвичайно важливою задачею у підтримці їхнього оптимального фізичного та психологічного стану. В нашій дипломній роботі було проведено детальний аналіз синдрому перетренованості, його причин, симптомів та наслідків, а також розглянуті методи фізичної терапії для запобігання цьому стану.

Наше дослідження підкреслило необхідність глибшого розуміння синдрому перетренованості серед легкоатлетів, включаючи його механізми розвитку, фактори ризику та специфічні симптоми.

Виявлено, що фізична терапія може відігравати значущу роль у запобіганні синдрому перетренованості. Методи такі як регулювання тренувального навантаження, робота з відновленням та інші фізіологічні та психологічні підходи дозволяють ефективно управляти навантаженням та сприяють відновленню організму після тренувань.

Важливо підкреслити, що кожен спортсмен має свої унікальні потреби та реакцію на тренування. Розробка індивідуальних програм фізичної терапії, що враховують фізичний та психологічний стан спортсмена, є ключовим аспектом успішного запобігання синдрому перетренованості.

Отже, наша дипломна робота підкреслює важливість фізичної терапії як ефективного інструменту у запобіганні синдрому перетренованості у легкоатлетів. Розуміння і впровадження індивідуально орієнтованих програм фізичної терапії може сприяти покращенню тренувального процесу та загального стану спортсменів.