

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПЕРНАПРЯЖЕНИЯ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Мамирова Диларам Тавакуловна

доцент кафедры «Сценическое движение и физическая культура»

Аннотация. Данная тема содержит материал современных способов определения здоровья в тесной связи со спортом. Раскрывает проблемы возникновения физического напряжения. Описывает происходящие физиологические изменения в организме при физических нагрузках. Рассматриваются этапы восстановительных процессов.

Ключевые слова: напряжение, невроз, импульс, восстановление, контроль, физические нагрузки, режим.

SPORTDA ISHTIROK ETGAN ODAMLARDA FUNKSIONAL ORTA STRESS MAMULLARINI YECHISH

Mamirova Dilaram Tavakulovna

O'zbekiston davlat san'at va madaniyat institutining "Sahna harakati va jismoniy tarbiya" kafedrasida dotsenti

Annotatsiya. Ushbu mavzu sport bilan yaqin aloqada sog'liqni aniqlashning zamonaviy uslublari uchun materiallardan iborat. Jismoniy stress masalasini ochib beradi. Jismoniy mashqlar paytida tanadagi fiziologik o'zgarishlarni ta'riflaydi. Tiklanish jarayonlarining bosqichlari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: kuchlanish, nevroz, impuls, tiklash, nazorat, jismoniy yuklar, rejim.

SOLVING THE PROBLEMS OF FUNCTIONAL OVERSTRESS IN PEOPLE PARTICIPATED IN SPORTS

Mamirova Dilaram Tavakulovna

assistant professor of the department "Stage movement and physical culture" of the state institute of arts and culture of Uzbekistan

Summary. This topic contains material for modern methods of determining health in close connection with sports. Reveals the problem of physical stress. Describes the occurring physiological changes in the body during exercise. The stages of recovery processes are considered.

Keywords: tension, neurosis, impulse, restoration, control, physical loads, mode.

Часто, напряжение наблюдается у людей с высокими спортивными достижениями. Это характеризуется снижением долгосрочной трудоспособности. В организме расстраивается центральная нервная система. Это может произойти из-за чрезмерной интенсивности возбуждения или торможения. При интенсивной активности мышц сильное движение происходит из-за сильного распространения проприорецепторов от импульсов к нервным клеткам. Когда в некоторых тренировочных и соревновательных процессах недостаточно отдыха, происходят функциональные изменения. Это приводит к очень сильному перевозбуждению, нарушению нервной деятельности и снижению общей работоспособности организма. В других случаях чрезмерная ускоренная работа по освоению сложных адаптивных действий может повредить нервную деятельность.

Многие дифференцированные изменения, которые необходимы в этих условиях, являются причиной чрезмерной подвижности нервных процессов. Однако это всегда приводит к нарушению центральной нервной системы. Эти случаи называются неврозами. [3. С.219] Невроз является результатом нарушения баланса между процессами торможения и возбуждения в коре головного мозга. Напряжение -это прежде всего центральная нервная система, такая, как кора головного мозга, (спинной мозг, головной мозг), которая была достигнута во время упражнений, высокий уровень улучшенной координационной (адаптивной) активности приводит к серьезным изменениям. Причины сильной усталости и напряжения условно подразделяют на четыре группы. а) участие в спортивных упражнениях и турнирах с различными хроническими заболеваниями и другими изменениями, связанными со здоровьем; б) участвовать в упражнениях и соревнованиях, без окончательного выздоровления от болезни, при этом организм спортсмена недостаточно восстанавливается; в) участие в широкомасштабных спортивных мероприятиях с такими факторами, как сонливость, недоедание, недостаток витаминов, различные нервные расстройства, злоупотребление алкоголем, курение и так далее; г) неправильная организация режима дня и распределения нагрузки. Одной из основных причин является то, что упражнения выполняются без полного восстановления, с болевыми ощущениями при развивающемся напряжении. Среди прочих причин особенно выделяются: выполнение упражнений, которые не организованы должным образом, и требование достижения высоких спортивных результатов в кратчайшие сроки. Кроме того, ниже приводятся причины, по которым не следует проводить отдельные учебные занятия: недостаточное внимание к отдельным вопросам обучения во время тренировок на еженедельных, ежегодных и многолетних тренировках, отсутствие достаточной физической сдержанности, чрезмерное участие в

соревнованиях, быстрая и значительная потеря веса, тяжелая физическая разрядка без адекватной адаптации к окружающей среде, несоблюдение основных гигиенических правил, плохие условия, врачи и педагоги не имеющие достаточного контроля за тренировочным процессом и так далее. Напряжение может быть связано с характером мышечной работы и индивидуальными «вросшими» характеристиками спортсмена, в основном из-за нарушения функций мышц или вегетативной системы. Напряжение у спортсменов связано с невроз-специфическими симптомами. У них разные жалобы: эмоциональное раздражение, злость, избыточный вес, головная боль, бессонница, головокружение, повышенная утомляемость, повышенное потоотделение, снижение рабочих навыков и спортивных результатов. К сожалению, из-за изменчивости и неопределенности возможностей и функционального состояния спортсмена, спортсмены и тренеры часто не замечают начальную стадию напряжения. На ранних стадиях стресса, помимо общих изменений, у спортсменов могут ухудшиться достигнутые результаты, способность работать и улучшать свою технику, и координацию. Реакция сердечно-сосудистой системы на тест в первую очередь определяется ухудшением скоростных характеристик занимающегося и последующим ухудшением результатов теста (атипичные, то есть реакции с дистонической и гипертонической формой, период восстановления длится в течение длительного времени). На более поздних стадиях стресса сердечная недостаточность ухудшится, обмен веществ увеличится, витамины (в основном аскорбиновая кислота) в организме уменьшатся. Различные заболевания и дефекты могут возникать из-за снижения уровня защиты спортсмена. Общий режим и режим упражнений можно регулировать по-разному, избегая напряжения и восстанавливая организм спортсмена. На начальной стадии, необходимо уменьшить количество, объем и тяжесть физических нагрузок, а также продлить время отдыха. Естественно рекомендуется менять место тренировок, то есть тренировки за пределами стадиона и спортзала - в парке, на реке. В этом случае организм спортсменов будет восстанавливаться в течение двух-трех недель, а режим их тренировок будет постепенно увеличиваться.

На втором этапе стресса, спортсмену необходимо отдохнуть от одной до двух недель для специальных упражнений. Рекомендуется активный отдых: пешие прогулки, утренняя гимнастика, бег, плавание и другие расслабляющие способы.

Через 1,5-2 месяца спортсмену разрешается выполнять определенный режим упражнений и участвовать в соревнованиях. На третьем этапе стресса, спортсмен должен повторять выполнение упражнений в течение нескольких недель (1-4) полностью. Упражнения нужно начинать постепенно, примерно

через 2,0-2,5 месяца. Отборочные соревнования разрешены через 2,5 месяца. Реабилитация спортсменов, находящихся в напряженном состоянии, рекомендуется проходить лечение в частных медицинских учреждениях, физиотерапевтических учреждениях, а также в больницах. Физические упражнения являются чрезвычайно сложными с большой нагрузкой, приводящими к серьезным последствиям в определенных органах и системах. В некоторых случаях, дают осложнения на работу сердца и кровеносной системы, происходит неправильная работа почек, печени и пищеварительного тракта. [2. С.98]

Чрезмерное напряжение является результатом несовместимости физической и спортивной нагрузки с физическими возможностями. Одной из важнейших проблем современного спорта является повышение конкурентоспособности спортсменов. Ведущие спортсмены мира занимаются спортом не менее 3 раз в день. Увеличивается количество соревнований, а также масштаб и интенсивность спортивных мероприятий. Усталость является физиологическим процессом, умственным или физическим нарушением и кратковременно исчезает после отдыха. Чрезмерная усталость, это состояние, которое возникает, когда прогрессирует процесс утомления, когда дело доходит до упражнений без выздоровления и когда нарушается режим упражнений, что приводит к развитию патологии. [4. С.111] В результате обоюдоострой и сильной физической активности тело спортсмена развивает два спорных случая: 1. Повышение физической подготовленности и спортивных способностей (возобновляемые источники энергии); 2. Хроническая усталость и спортивный дренаж (с периодическим обновлением). Спортсмену желательно выступать в современном спорте и улучшать свою работоспособность, чтобы следующая тренировка не была полностью восстановлена. Большое внимание уделяется широко используемым реабилитационным инструментам для ускорения процесса занятий спортом и повышения спортивного потенциала. Разумное использование лечебного оборудования имеет решающее значение в условиях экстремальной физической и психологической (психической) нагрузки современного спорта. В настоящее время инструменты реабилитации доступны двумя различными способами: а) система, восстанавливающая спортсмена после тренировки; б) система медицинской реабилитации: восстановление способности спортсменов справляться с болезнями, травмами и истощением. Инструменты реабилитации делятся на три основные педагогические, психологические и медицинские группы. Педагогические способы: заключаются в том, что рационализированная спортивная тренировка ускорит процесс восстановления и повысит спортивные результаты. Следующие факторы придают большое значение: в микро и макроциклах необходима многолетняя

подготовка спортсмена с правильной комбинацией нагрузки и отдыха, введение специальных реабилитационных циклов, выходных, тренировок в разных условиях, расслабляющих упражнений, легких переездов, рационального доступа к тренировкам и конечным результатам. Психологические средства: снимают напряжение нервной системы, благодаря чему физические и физиологические функции организма быстро восстанавливаются. К ним относятся контроль всех типов нервных и психологических симптомов: сон, уверенность в себе, расслабление мышц, свободное время, гипноз и так далее.

Заключение. Для восстановления работоспособности организма необходимо используется широкий спектр спортивной медицины. В первую очередь это специальное питание, эргогенная диета и витамины. Кроме того, используются растительные и искусственные фармацевтические препараты. Средства гигиены также широко используются - режим дня, выполнение упражнений на природе и наиболее важным является физические средства: от массажа до сауны, термо-электро, баро, магнитные и другие методы. Неправильное использование этих средств, неадекватное состояние организма, увеличение количества нагрузок, сказывается на здоровье спортсменов и приводит к ухудшению их работоспособности. Поэтому, применяя это, необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности, возраст, половые различия, физическое развитие, антропометрические данные, стадию и характер тренировки или соревнования.

Литература:

1. Столичная С.Р. Спортивная физиология: Учебное пособие, -Ташкент. Изд. "ИЖОД", 2007 г.
2. Красевич Т.И. Теория и методика физического воспитания: Учебник, под ред. Т.И. Красевич-3том. Киев. Олимпийская литература, 2004 г.
3. Azizov I.G. Sobirov SH.S. sport fiziologiyasi –Toshkent, 1993.
4. Stehart, J.L. Active Living: The Miracle Medicine for a Long and Healthy Life. Human Kinetics Publishers 2. Geli, JA (2007). (Чудо-медицина для долгой и здоровой жизни).