**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**Неля МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ГІГІЄНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В АДАПТАЦІЇ ДО РІЗКИХ ЗМІН ЧАСОВИХ ПОЯСІВ**

Проведення спортсменами змагань із різкою значною зміною часових поясів потребує певних знань і навичок для швидшої адаптації організму в нових умовах. «Зміна часових поясів викликає в організмі явище десинхронозу – розбалансованості добового ритму психофізіологічних функцій організму. Відновлення звичної функції організму – це процес адаптації, тобто синхро-нізація біологічного часу з астрономічним» [3].

Потрібно зауважити, що «…чим більша різниця в часі, тим триваліша тимчасова адаптація. З перших днів зміни часового поясу на спортсмена впли­ває не тільки різниця в часі, але й комплекс факторів – природних, побутових, метеорологічних. Спершу у спортсмена з’являється стан збудження, більшого бажання тренуватися, показати вищі результати тощо; з 3-го ж по 8-й день у період формування нового добового стереотипу спостерігаються погіршення самопочуття, в’ялість, швидка втомлюваність, зниження спортивної праце­здатності і координації рухів, порушення сну, розлади травлення. Зазвичай після 10–12-го дня процес тимчасової адаптації в основному завершується» [1].

Проте, перебіг адаптації в окремих спортсменів має значні індивідуальні відхилення. Установлено, що «…добре треновані спортсмени легше і швидше адаптуються до нових умов, ніж ті, які раніше мали досвід зміни часових поясів.

Зважаючи на тривалість адаптаційних змін, спортсменам для участі у змаганнях у місцевостях зі значною різницею в часі (6–8 год) рекомендується приїздити на місце їх проведення за 12–20 днів до старту. Перед перельотом спортсмени повинні добре відпочити, а під час польоту – не спати. Бажано прибути на нове місце в 19-20 год за місцевим часом. Після вирішення організаційних питань розміщення, вечері і прогулянки спортсмени мають о
23 год лягти спати (при дотриманні зазначеного людина швидко засинає і вчасно прокидається)» [2].

Основним гігієнічним положенням тимчасової адаптації ε неухильне виконання нового раціонального добового режиму, складеного з огляду на місцеві умови. Такий режим ураховує й забезпечує правильне чергування тренувань і відпочинку, певні години вживання їжі, встановлені години сну, денної активності, необхідні відновні заходи [2].

«Як і звичайно, робочий день розпочинається з обов’язкової ранкової гігієнічної гімнастики з подальшим проведенням однієї з водних процедур
(30–40 хв). Після обіду передбачений сон тривалістю 1–2 години. За сніданком і після обіднього сну випиваються тонізувальні напої (міцний чай, кава, какао). Перед сном здійснюється невелика прогулянка на свіжому повітрі» [2].

Їжа повинна бути різноманітна і смачна. «М’ясна і жирна їжа включа­ється на сніданок та обід. Вечеря обов’язково містить молоко і кисломолочні продукти.

Нормування тренувальних навантажень у процесі адаптації здійснюється індивідуально, з урахуванням даних спортсмена, його самопочуття і працездат­ності» [3].

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчаль­ний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Гігієнічне забезпечення процесу спортивної підготовки: Методичні рекомендації / Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2023. 20 с.

3. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник / К. Перша друкарня, 2021. 672 с.