

УДК 796

Дуднік Ю.І.¹, Самокіш А.В.²

¹ сташ. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА НАВАНТАЖЕНЬ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ В СПОРТІ

Під навантаженням у спорті слід розуміти вплив на організм спортсмена, що викликає підвищення активності його функціональних систем.

В широкому розумінні, навантаження – це функціональна надбавка до рівня відносного спокою. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі, їх спрямованість та досягнутий рівень зумовлюються характером, величиною та спрямованістю навантажень, що використовуються.

За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні та неспецифічні, локальні, часткові та глобальні. За величиною навантаження поділяються на малі, середні, значні (біляграничні) та великі (граничні).

Визначення величини фізичного навантаження відбувається залежно від специфіки тренувального завдання (наприклад ПМ – повторний максимум – при силовій підготовці; критична, субкритична чи надкритична інтенсивність при розвитку спеціальної витривалості, співставляючи інтенсивність тренувальних завдань зі змагальною тощо) та індивідуальних особливостей спортсмена.

За спрямованістю навантаження поділяються на ті, які розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх окремі компоненти (алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості), ті, які вдосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості, тактичної майстерності тощо.

За координаційною складністю навантаження поділяються на ті, які виконуються в стереотипних умовах, що не потребують значної мобілізації координаційних здібностей та на ті, які пов'язані з виконанням рухів координаційної складності.

Розрізняють також навантаження за психічною напруженістю, які висувають різні вимоги до психічних можливостей спортсменів.

Виділяють навантаження за приналежністю до того чи іншого структурного утворення тренувального процесу.

Зокрема, слід розрізняти навантаження окремих тренувальних чи змагальних вправ або їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- та мезоциклів, періодів та етапів підготовки.

Величину тренувальних та змагальних навантажень можна охарактеризувати із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторін. «Зовнішня» сторона навантаження в загальних рисах може бути представлена показниками обсягу.

Зокрема, показники загального обсягу роботи в годинах, обсяг циклічної роботи в кілометрах, кількість тренувальних занять, підходів, ігор, сутичок, серій вправ, змагальних стартів тощо.

Для повної характеристики «зовнішньої» сторони тренувального навантаження виділяють окремі обсяги навантаження, яке виконується з підвищеною інтенсивністю або того, яке сприяє переважному удосконаленню окремих сторін підготовленості.

Для цього визначають, наприклад, відсоток інтенсивної роботи в загальному її обсязі, співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих якостей і здібностей, засобів загальної і спеціальної підготовки та ін.

Для оцінки «зовнішньої» сторони навантаження широко використовують і показники її інтенсивності.

Інтенсивність навантаження – це ступінь напруженості діяльності функціональних систем організму.

Іншими словами, інтенсивність навантаження можна визначити як щільність навантаження або кількість роботи в одиницю часу.

Показниками інтенсивності є темп рухів, швидкість їх виконання, величина обтяження тощо.

Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішньої» сторони.

«Внутрішня» сторона навантаження – це реакція організму на роботу, що виконується.

Для оцінки «внутрішньої» сторони навантаження використовуються як показники термінової реакції функціональних систем так і процесів відновлення (характер та тривалість).

Про величину навантаження можна судити за різними показниками, які характеризують ступінь активності функціональних систем, які забезпечують виконання даної роботи.

До таких показників належать: час рухової реакції, час виконання поодинокого руху, величина і характер прикладених зусиль, дані про біоелектричну активність м'язів, ЧСС, ЧД, ЛВ, СО, споживання кисню, швидкість накопичення і концентрація лактату в крові та ін.

Величина навантаження, окрім вказаних показників, може бути охарактеризована тривалістю відновлення працездатності, запасів глікогену, активності окислювальних ферментів, швидкості і рухливості нервових процесів, зниження рівня лактату та ін.

Зовнішні та внутрішні показники навантаження тісно пов'язані: збільшення обсягу та інтенсивності тренувальної роботи призводить до посилення зсувів у функціональному стані різних систем та органів, до виникнення та заглиблення процесів втоми, гальмування відновних процесів.