

майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення). Київ, 1999. 123 с.

7. Собко І.М. Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2014. 23 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-044-5-5>

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Рихлюк С. П.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Матійчук І. В.

*професор кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника*

Майструк В. В.

*старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ, Україна*

В полі зору дослідників вибір величини тренувального навантаження на всіх етапах вікового розвитку дітей та підлітків визначається закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей. Високий рівень і темп розвитку будь-якої фізичної якості в певному віці є основою для збільшення засобів впливу на неї. Тренувальний ефект спортивної підготовки залежить від загальної величини навантаження – суми впливу. Проте вибіркові та загальні тренувальні навантаження передусім пов'язані з енергетичними витратами організму. Під час вікового розвитку організму існують періоди, коли його енергія збільшується і, навіть, створюється її надлишок. Ці періоди є основою планування величини загального тренувального навантаження у фізичній підготовці дітей та підлітків [1, 8].

Дослідженнями встановлено, що одним із основних компонентів тренувального впливу є величина тренувального навантаження, у зміст якої входить обсяг виконання фізичних вправ. Узагальнюючим показником величини тренувального навантаження є енергетичні витрати організму при його виконанні. Відповідність тренувального навантаження енергетичним можливостям організму є основним принципом вибору величини тренувального впливу. Періодичність росту і розвитку організму як цілісної системи спостерігається і в характері розвитку його компонентів. Вивчаючи дане питання, Л.В. Волков (2002) звертає увагу на зміст теорії функціональних систем, одним із основних положень якої є концепція системогенезу. Таким чином, загальна величина тренувального навантаження для конкретного віку визначається енергетичними можливостями організму, що росте. При вирішенні даного питання необхідно знати, що підростаючий організм – це цілісна, динамічна система, енергетичний потенціал якої періодично змінюється. Вивчити зміни цього потенціалу можна тільки на рівні цілісності організму, взявши за критерії оцінки функціональних та морфологічних змін організму, які є взаємозалежними [2, ст. 26-27].

Актуальність проблеми, яка пов'язана з тренувальними навантаженнями в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів, на думку багатьох авторів пояснюється властивостями природи людини: по-перше, можливостями самовдосконалюватись; по-друге, необхідністю з цією метою повторних зусиль різної величини; по-третє, фізіологічними, біохімічними, анатомічними, психічними особливостями організму, які лімітують процес удосконалення. В різних видах спорту баланс цих трьох факторів проявляється по-різному. У юнацькому спорті про навантаження говорять у зв'язку з необхідністю багаторазових повторень фізичних вправ під час підготовки до змагань. Іншими словами, шлях до вдосконалення пролягає через навантаження. спортсмену необхідно пройти період адаптації до навантаження, яка виникає в процесі участі в змаганнях [6, 10].

Навантаження – це спосіб і міра впливу на організм спортсмена специфічними засобами для досягнення тренуваності та підготовленості до змагань. У різних видах спорту навантаження пов'язане з виконанням вправ спеціальної фізичної підготовки (СФП), загальної фізичної підготовки (ЗФП). Кожна вправа може давати різне навантаження, викликаючи при цьому ті чи інші зворотні реакції організму, втому. В більшості випадків величина навантаження характеризується мірою втоми. Різна ступінь протистояння втоми характеризують працездатність, витривалість спортсмена [5, 7].

На даний час у спортивному тренуванні є актуальним педагогічний аспект навантаження, який визначається кількістю фізичних вправ та їх складністю. Проте біологічна сторона навантаження враховує психофізіологічні зрушення у функціональному стані організму юних спортсменів є недостатньо вивченою. На думку фахівців кількісні показники прийнято рахувати «зовнішнім» навантаженням, а стан організму, як зворотну реакцію – «внутрішнім» навантаженням. Величину тренувальних та змагальних навантажень можна характеризувати із «зовнішньої» та «внутрішньої» сторони. «Зовнішня» сторона навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи. Для цього визначається співвідношення роботи, спрямованої на розвиток окремих здібностей та засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки [4, 9].

Педагогічні методи визначення величини навантаження, її реєстрації та оцінки є такими, що виявляють обсяг та інтенсивність шляхом хронометрії. При цьому порівнюються реальні показники із розробленими в підготовці юних спортсменів параметрами зон обсягу та інтенсивності навантаження. Зони навантаження для спортсменів різного рівня підготовленості дозволяють класифікувати як велику, середню та малу. Зонам обсягу відповідають зони інтенсивності навантаження, які характеризуються «зовнішніми» факторами та «внутрішнім» навантаженням. Внутрішнє навантаження, яке є предметом педагогічного контролю, також співпадає з трьома зонами інтенсивності роботи, яка визначається за ЧСС. Мала зона інтенсивності визначається за пульсом до 150 уд/хв. Середня зона – за ЧСС 150 – 170 уд/хв. Велика зона – за ЧСС більше 170 уд/хв [3, 6].

На думку інших авторів, швидкість адаптаційних перебудов в організмі юних спортсменів, їх спрямованість та досягнутий рівень адаптації визначаються характером, величиною та спрямованістю фізичних навантажень. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, часткові та глобальні; за величиною – на малі, середні, значні та великі; за спрямованістю – ті, що розвивають окремі рухові якості (силові, швидкісні, координаційні, витривалість, гнучкість) або їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні анаеробні можливості, аеробні можливості), ті, що вдосконалюють координаційну структуру рухів, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності; за координаційною складністю – ті, що виконуються в стереотипних умовах, які не вимагають значної мобілізації координаційних можливостей, або ж пов'язані з виконанням рухів високої

координаційної складності; за психічною напруженістю – ті, що ставлять різні вимоги до психічних можливостей спортсменів [4, 8].

Підлітки (12–13 років) у найбільшій мірі схильні до роботи аеробної спрямованості. Швидкісно-силові вправи, які забезпечуються в основному анаеробними джерелами енергії, даються їм з великими зусиллями. З віком підвищується здатність виконувати роботу, яка вимагає прояву максимальної сили, витривалості під час роботи анаеробного характеру, швидкісно-силових якостей. Зазвичай рекомендується поєднувати засоби інтенсивного педагогічного впливу, які спрямовані на вдосконалення різних якостей з періодами природного підвищення темпів їх розвитку [1, 8].

Література:

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / за ред. О. Бар-Ор, Т. Киев,: Олимп. лит., 2009. 528 с.

2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / за ред. Л. В. Волков. – Киев : Олимп. лит., 2002. 294 с.

3. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики / за ред. Ю. К. Гавердовский. – Москва : Сов. спорт, 2014. 600 с.

4. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / за ред. В. П. Губа. – Москва : Советский спорт, 2008. 304 с.

5. Зайцева В. М. Теорія спортивного тренування з основами методик: підр. для студ. IV курсу ВУЗів з ф-тів. фіз. виховання. Запоріжжя: ЗДУ, 2003. 174с.

6. Кулиненко О. С. Подготовка спортсмена / за ред. О. С. Кулиненко. Москва : Сов. спорт, 2009. 432 с.

7. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для вузов физ. культуры / за ред. Л. П. Матвеев. 5-е изд. Москва : Сов. спорт, 2010. 340 с.

8. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов / за ред. В. Г. Никитушкин. – Москва : Физическая культура, 2010. 240 с.

9. Семенець Н., Петлюк Т. Фізіологічна характеристика формування функціональних систем під впливом навантажень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3. С. 61-65.

10. Шинкарук О. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті / за ред. О. Шинкарук О. Київ: Поліграф експрес, 2013. 136 с.