

## ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ОСНОВНІ АСПЕКТИ, ЯКІ ЙОГО ВИЗНАЧАЮТЬ

Корж С.О., викладач

Під час занять фізичною культурою навантаження визначається об'ємом (кількістю повторів, тривалістю виконуваних вправ, метражем, вагою навантаження) й інтенсивністю (швидкістю виконання вправ, інтервалом відпочинку між повторами вправ).

Оптимальне, доцільне навантаження – це навантаження, яке викликає бажаний результат для організму. Оцінити вплив навантаження на організм можна завдяки показникам функціонального стану (наприклад, за величиною ЧСС під час роботи або за швидкістю її відновлення після навантаження; за швидкістю рухової реакції або точного відтворення рухів). Систематичні заняття фізкультурою сприяють адаптації людського організму до виконуваної фізичної роботи. В основі адаптації лежать зміни м'язових тканин і різноманітних органів у результаті тренувань. Всі ці зміни визначають тренувальні ефекти. Вони проявляються в покращенні різних функцій організму та підвищенні фізичної підготовки.

Під час аналізу факторів, що визначають фізичні тренувальні ефекти вправ можна виділити такі аспекти:

- функціональні ефекти тренування;
- порогові, „критичні” навантаження для виникнення тренувальних ефектів;
- оберненість;
- специфічність тренувальних ефектів;
- тренувальність, яка визначає величину тренувального ефекту.

Останні два аспекти найбільш важливі у спортивному тренуванні.

Систематичне виконання певного виду фізичних вправ викликає такі основні позитивні функціональні ефекти:

- посилення максимальних функціональних можливостей організму, його провідних систем;
- підвищення економічності, ефективності діяльності всього організму, його провідних систем.

Перший ефект визначається зростом максимальних показників під час виконання граничних навантажень. Вони відображають поточні максимальні можливості організму, суттєві для даного виду вправ. Наприклад, про ефект тренування витримки говорить підвищення

максимальних можливостей в засвоєнні кисню, максимального споживання кисню і довготривалістю м'язової роботи на витривалість.

Другий ефект полягає у зменшенні функціональних зсувів у діяльності інших органів і систем організму при виконанні певних навантажень. Так, при виконанні однакового навантаження у тренуваного і нетренуваного спостерігаються більш низькі показники для останнього. Для тренуваної людини будуть спостерігатися більш низькі функціональні зміни в частоті серцевих скорочень, дихання чи споживання енергії.

В основі цих позитивних ефектів лежать:

Структурно-функціональні зміни провідних органів життєдіяльності при виконанні певної роботи.

Вдосконалення центральної нервової, ендокринної і автономної клітинного регулювання функцій у процесі виконання фізичних вправ.

Одним із основних питань при занятті фізичною підготовкою є вибір відповідних, оптимальних навантажень. Вони можуть визначатися такими факторами:

Реабілітаціями після різних перенесених захворювань, в тому числі й хронічних.

Відновлювально-оздоровча діяльність для зняття психологічної і фізичної напруги після роботи.

Підтримка існуючої тренувальності на існуючому рівні.

Підвищення фізичної підготовки. Розвиток функціональних можливостей організму.

Як правило, не виникає серйозних проблем з вибором навантажень у другому й третьому випадках. Складність виникає у першому випадку, що й складає основний зміст лікувальної фізичної культури. В останньому випадкові підвищення функціональних можливостей окремих органів і всього організму, тобто здобуття тренувального ефекту, досягається у тому разі, якщо систематичні тренувальні навантаження достатньо значні, сягають або перевищують в процесі тренування деяке порогові навантаження. Такі порогові тренувальні навантаження повинні перевищувати щоденні.