

НОРМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Бурла Арт.О., аспірант кафедри ТМФВ СДПУ,
Бурла Ант., викладач

У статті подається визначення індивідуальної норми функціонального стану спортсмена на різних етапах підготовки для індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

Проблема полягає в тому, що досягнення найвищих спортивних результатів залежить від багатьох факторів. Неабияке значення має здатність тренера визначити індивідуальні норми тренувальних навантажень на кожному з етапів багаторічної спортивної підготовки, що, у свою чергу, залежить від фізичного стану спортсмена в різні періоди річного циклу.

Актуальність. Установити норму функціонування організму спортсмена під час тренувальної і змагальної діяльності досить складно у зв'язку з широким діапазоном індивідуальних коливань, мобільністю і рухливістю її меж, безліччю різних перехідних станів, її залежністю як від генетичного фактора, так і від його реалізації під впливом середовищ діянь.

Середньостатистична норма (навіть з урахуванням статі і віку) – це тільки приблизне прикидка і може бути лише відомим орієнтиром в оцінці стану спортсмена. Правильніше розглядати норму в динамічному плані – як оптимум живої системи, у межах якої організм функціонує найбільш ефективно за умов спортивного тренування або змагань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз засвідчив, що для оцінки фізичного стану спортсменів застосовуються критерії ефективності, які можна поділити на три групи.

Перша група критеріїв використовується у спорті і становить технічні результати в певних видах вправ. Друга група критеріїв також початково з'явилась у спорті – це функціональні показники рівня фізичної підготовленості (PWC 170, МПК, анаеробний поріг тощо), які внаслідок своєї об'єктивності та універсальності мають широке поширення. У медицині та біології визначення норми ґрунтується на простих статистичних дослідженнях, у результаті яких за норму приймаються величини, які найбільш часто зустрічаються в популяціях або визначеній групі – мода або значення, які лежить у межах середніх величин.