

(без команди кермового або тренера);

в) підвищення темпу веслування та виконання спуртів у відповідь на дії супротивника під час змагань та тренування [6].

Безпосередньо в човнах дуже ефективним є веслування зі спаринг партнерами та веслування на хвилі. Зміни швидкості руху виконуються як у команді тренера, і самостійно спортсменами.

Особливу увагу слід приділити розвитку швидкісних якостей за різних погодних умов, оскільки такі умови як вітер і течія можуть сильно вплинути на швидкість просування човна, що може вплинути не тільки на тренувальний процес, а й результат на змаганнях.

Література

1. А. К. Чупрун Гребний спорт. Підручник для ИФК. ФіС, К 2015, 177 с.
2. Платонов В. Н. Система Підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. Высших учеб. Заведений физ. Воспитания и спорта]*. К.: Олімпійська література, 2004. 808 с.
3. Ульрих Е.С. Гребной спорт (учебное пособие для ДЮСШ). М. ФіС. 1965 263 с.
4. Фомин С.К. Гребля на байдарках и каноэ. К., 2003. 182 с.

УДК 796.01.09

*С. Жуган, студент гр. 202-ФС
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
Наук. керівник: Рибалко Л.М., д.пед.н., професор
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК ЯК ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ КОМПОНЕНТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Навантаження – це певна величина впливу фізичних вправ на організм займаються, яка супроводжується підвищенням, щодо стану спокою, рівнем функціонування організму.

Розрізняють зовнішню і внутрішню сторони навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать інтенсивність, з якою виконується фізичної вправ і обсяг. Внутрішня сторона фізичного навантаження визначається тими функціональними змінами, які відбуваються в організмі внаслідок впливу зовнішніх сторін (інтенсивності та обсягу).

Під обсягом навантаження розуміють як тривалість виконання фізичних вправ, так і сумарна кількість фізичної роботи, виконане протягом певного часу (за одне заняття, тиждень, місяць, період тощо).

Критеріями оцінки зовнішнього боку навантаження можуть служити: кількість повторень вправ, кількість занять, сумарний час, витрачений на роботу, сумарний кілометраж, сумарна вага обтяжень та ін При оцінці

внутрішньої сторони навантаження показниками обсягу можуть бути, наприклад, сумарні величини пульсу в окремих вправах.

Інтенсивність навантаження – це сила впливу фізичної роботи на організм людини в даний момент, її напруженість і ступінь концентрації обсягу навантаження в часі. Критеріями інтенсивності зовнішнього боку навантаження, як правило, служать: швидкість пересування в бігу на ковзанах, лижах, плаванні; темп гри або бою; відсоток вправ, виконаних з відносно більшою інтенсивністю; моторна щільність заняття. Як показники інтенсивності внутрішньої сторони навантаження можуть бути мінімальні, середні, максимальні значення ЧСС, величина енергетичних витрат в одиницю часу, величина серцевого викиду, швидкість накопичення і кількість лактату в крові та ін

Однак тривале застосування одноманітних навантажень може гальмувати зростання фізичних здібностей, привести до перевтоми займаються, викликати у них втрату інтересу до занять. Тому, безперервним варіюванням застосовуваних навантажень створюються умови, при яких зменшується можливість появи перевтоми, активізуються відновні процеси в організмі, посилюються адаптаційні перебудови функцій і структур, що лежать в основі розвитку відповідних здібностей.

Ефект, що досягається за допомогою інтервалів відпочинку непостійний. Він змінюється в міру збільшення сумарного навантаження. Тому для досягнення постійного ефекту необхідно збільшувати інтервали, інакше екстремальний інтервал відпочинку перетворюється на ординарний, а потім у жорсткий.

За своїм характером відпочинки може бути:

- активним – перемикання на яку або діяльність, відмінну від тієї, яка викликала стомлення (у бігу перехід на ходьбу та ін.) ;
- пасивним – відносний спокій, відсутність активної діяльності (певна поза, «аутогенний відпочинок», сон та ін.);
- комбінованим – об'єднання в одній паузі відпочинку активної і пасивної його організації.

При застосуванні активного або комбінованого відпочинку ефект відновлення оперативної працездатності збільшується, хоча в умовах значного наростаючого стомлення ефективність їх може знижуватися, а роль пасивного відпочинку зростати.

Таким чином, для ефективної організації тренувального процесу необхідно раціонально поєднувати чотири складові частини методів вправи: характер і величину навантаження, тривалість і характер відпочинку.