

Кіндеренко Я., студентка групи 401-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Йопа Т. В.
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПОКАЗНИКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ

Моніторинг стану фізичної підготовленості спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня розвитку їхніх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояву. Перші контролюються за часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі – шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

Під час організації контролю та вибору тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення: показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації, – більш швидкі й в інших; показники простої специфічної реакції мало взаємозв'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальну тривалість реакції; немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка виявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у поєдинку. Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, та спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80 % максимальної та більше. Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90–95 % максимальної та вище звичайно перевершує 20 % загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80–90 % максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно також включати тренувальні навантаження у зоні інтенсивності 90–100 % максимальної. Тренувальні навантаження у зонах 80–90 %, 90–100 % безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає уміння спортсмена виконувати координаційно складні вправи, точність їх виконання, швидкість оволодіння

новими навичками, перебудови рухової діяльності та координацію рухів у зв'язку із зміною зовнішніх умов.

Під час тестування координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів: відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, до її раціональної структури; нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення. Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості: фізичну, що залежить від м'язової діяльності; емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями; сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи; розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проведення поєдинків.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів у статичному та динамічному режимах м'язової роботи. Динамічна сила оцінюється за часом виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100 % максимальної інтенсивності), статична вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою (оцінюють у градусах і лінійних вимірах). Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна – за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

Література

1. Атаманчук Ю., Россоха М. Організаційно-педагогічні умови формування конкурентоспроможності випускника вищого навчального закладу / Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, 2012. Ч. 3. С. 8–14.
2. Бабак В., Лузік Е. Фундаментальна підготовка в сучасному університеті: традиції та перспективи / Вища освіта України, 2003. № 1. С. 78–83.
3. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.