

DETERMINATION OF MEANINGFULNESS OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF SPORTSMEN OF HIGHER QUALIFICATION IN ACROBATIC ROCK-AND-ROLL

Natalia BATIEIEVA

Kharkov State Academy of Physical Culture

Abstract. In this article the problem of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll is considered.

Keywords: special physical preparedness, level of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll.

АЛГОРИТМ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сергій БЕККЕР

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. На основі отриманих даних про рівень фізичної підготовки, виявлення основних факторів підготовки кваліфікованих футболістів та їх впливу нами розроблений алгоритм програмування тренувальних занять. При цьому враховувалась не тільки інтегральна оцінка різних факторів і різних якостей, але і складові кожного фактора підготовки футболістів.

Розроблений алгоритм співвідноситься з загальнотеоретичним уявленням про адаптацію і адаптацію в фізичній підготовці спортсменів, а також відображає ефективність дій тренера, який розроблює програму занять для гравців конкретного рівня кваліфікації (1,2).

Алгоритм програмування включає в себе наступні процедури:

1. Збір і аналіз початкових даних. Програмування тренувальних занять починається з отримання даних про особливості антропологічних даних, а саме довжини і маси тіла, стан здоров'я (проведення диспансеризації або виписки з медичних карток з поліклініки), рівню загальної фізичної підготовки.

Одним із важливих умов цього розділу алгоритму є знаходження можливостей порівняння отриманих даних з модельними характеристиками, стандартами для певного контингенту у вигляді спорту (футбол), даними інших осіб аналогічної статі та спортивної кваліфікації, а також конкретних показників: вимірювання кількісних показників вимірювання антропометрії, ЧСС, АД в стані спокою, ЖЕЛ в початковому стані. Так наприклад, в нашому дослідженні приймали участь молоді футболісти 16-18 років, середня довжина тіла яких становить 180,2 см., а маса тіла 79,6 кг. Ці дані можуть слугувати орієнтиром для спортсменів футболістів, маючи певний рівень кваліфікації (один спортивний розряд).

2. Діагностика фізичного розвитку. До показників фізичного розвитку належать дані довжини і маси тіла, кругові параметри. Кількісні дані в деяких з них

приведені в попередньому пункті. Слідє відмітити, що важливою і достатньо важко вирішальною являється проблема вікових нормативних показників, які входять в діагностичну систему. Якщо встановлювати чіткі вікові показники, пов'язані з паспортними даними підлітків і юнаків, то їх правомірність викликає сумніви у зв'язку з різними темпами біологічного дозрівання індивідуума. Якщо їх пов'язати з біологічним віком, то це дуже ускладнює всю систему оцінки. Необхідна конструкція інтегральних показників, які мало змінюються з віком і мають характер гомеостатичних. "Поza вікові" антропометричні (в т.ч. і силові) стандарти базуються на тому, що усереднені величини маси тіла при відповідній довжині тіла у людей різного віку мають майже однакові значення. Така стабільність обумовлена порівняно малими коливаннями регресії маси тіла і ряду широтних і охватних прикмет по довжині тіла (5).

3. Діагностика фізичної підготовки. В основі загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів лежать здібності виконувати певні види спортивної діяльності, пов'язаних з проявленням сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості. Враховуючи багатогранність рухової діяльності в футболі, прийнято будувати систему діагностики фізичної підготовки з врахуванням структури підготовки, оцінюючи при цьому кожен елемент (фактор) цієї структури.

В нашому дослідженні для оцінки різних сторін фізичної підготовки враховується більше 40 показників, які дозволяють дати комплексну оцінку.

Отримані кількісні і якісні (за рівнем взаємозв'язку різних показників фізичної підготовки) характеристики дозволяють розробляти конкретні тренувальні програми для певного контингенту спортсменів, вибирати відповідні вправи.

4. Діагностика змагальної діяльності футболістів. Футболісти виконують значний об'єм різних ігрових дій: стрибків, падінь, передачі м'яча, нападаючих ударів, пересування і інші. Виходячи з цього, діагностика змагальної діяльності включає оцінку технічних прийомів (подача м'яча, передача, прийом м'яча, нападаючий удар), і ігрових дій (продовження і кількість "активних" фаз в партії, кількість стрибків, падінь, пересувань).

5. Розробка програми фізичної підготовки футболістів. В залежності від рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів фізичні вправи повинні мати різну переважну направленість і вирішувати задачі розвитку швидко-силових якостей, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

6. Прогнозування змін під впливом розробленої програми за заданий період. В основі прогнозування впливу розробленої програми лежать теоретичні закономірності розвитку фізичних якостей, які складають основу фізичної підготовки спортсменів (24, 30, 80, 104, 114, 137).

Прикладна значимість прогнозних значень, в цілому залежить в тому, що дозволяє винести судження про бажаність або не бажаність змін комплексів окремих вправ, закладених в розробленій і рекомендованій програмі.

Література

1. Вихров К.Л. *Игры в тренировочном футболе*, К.: «Здоровье» - 1983 г.
2. Вихров К.Л. *Физическая подготовка юных футболистов*. К.: Федерация футболистов Украины. 2000 г.

3. Масальгин Н.А. Математическо-статистические методы в спорте. К.: «Здоровье». 1990 г. 200 с.
4. Платонов В.Н. Булатова Н.М. Физическая подготовка в системе спортивной тренировки. К.: НУФК. 2002 г. – 700 с.

АЛГОРИТМ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сергій БЕККЕР

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: В даній статі розкривається питання дослідження і розробки основних складових алгоритму побудови і програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів.

Ключові слова: футбол, кваліфіковані футболісти, алгоритм програмування, тренувальний процес, показники фізичної підготовленості.

АЛГОРИТМ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Сергей БЕККЕР

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация: В данной статье раскрывается вопрос исследования и разработки основных составляющих алгоритма построения и программирования тренировочного процесса квалифицированных футболистов.

Ключевые слова: футбол, квалифицированные футболисты, алгоритм программирования, тренировочный процесс, показатели физической подготовленности.

PROGRAM ALGORITHM OF TRAINING PROCESS OF QUALIFIED FOOTBALL PLAYERS

Sergiy BEKKER

Charkiv State Academy of Physical Culture

Abstract. This article is dedicated to the investigation and working out of main components of training and program algorithm of training process of qualified football players.

Key words: football, qualified football players, program algorithm, training process, index of physical fitness.