

УДК 796.011.3

Гуцалюк Д.Г.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУТНІСТЬ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Однією з ключових проблем сучасного етапу розвитку аеробній гімнастиці є функціональний контроль спортсменів. Я вважаю, що подальше зростання спортивної майстерності кваліфікованих спортсменів можливе лише за умови вузької спеціалізації та індивідуалізації тренувального процесу.

Облік реакцій організму людини на те чи інше тренувальне навантаження та в період відновлення дозволяє підвищити ефективність заняття шляхом оптимізації норм навантаження залежно від його індивідуальних особливостей.

Зовнішнє (фізичне) навантаження в тренуванні спортсменів визначається показниками загального обсягу в годинах (у річному циклі, середніх циклах і мікроциклах); співвідношенням часу на види підготовки (технічну, тактичну, фізичну, інтегральну); кількістю тренувальних занять; кількістю тренувальних завдань різної спрямованості (кількістю повторень прийомів і тактичних дій, кількість повторень елементів, величина і характер обтяжень, кількість стрибків і т. д.); часткою (у відсотках) інтенсивної роботи в загальному її обсязі і т. д. Виділяють п'ять компонентів навантаження: тривалість виконання вправ, інтенсивність виконання вправ, тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку, кількість повторень.

Внутрішнє (фізіологічне) навантаження в тренуванні спортсменів характеризується реакцією організму на виконану роботу (фізіологічні, біохімічні та інші зрушення). Визначається показниками ЧСС (частота серцевих скорочень), систолічним об'ємом, частотою дихання, споживанням кисню, кисневим боргом, швидкістю накопичення і кількістю лактату в крові та ін.

Розвиток системи підготовки спортсменів вимагає більш ефективного управління тренувальним процесом. Це, в свою чергу має на увазі насамперед широке впровадження технічних засобів контролю і управління тренувальним процесом. Контроль і управління тренувальним процесом стають більш ефективними із застосуванням телеметричних засобів.

Виробляються моніторні системи, що використовуються в підготовці спортсменів, однак ці системи не мають необхідного набору функцій для інтегральної оцінки функціонального стану організму, що пов'язано з проблемою кріплення датчиків до спортсменів в процесі тренування, або вони призначені для роботи в стаціонарних умовах. У зв'язку з наявними недоліками в оцінці функціонального стану при підготовці спортсменів, необхідна розробка спеціалізованих телеметричних систем невисокої вартості, а також методики їх застосування для комплексної (інтегральної) оцінки функціонального стану організму, що визначає основні ланки транспорту та утилізації кисню в організмі людини: ЧСС, частота дихання (ЧД) - виконують транспортну функцію кисню від легенів до тканин і характеризують інтенсивність діяльності киснево забезпечуючих систем організму

(зовнішнє дихання і транспорт O_2); температурні параметри - відображає інтенсивність м'язової роботи (тканинне дихання), утилізацію кисню в організмі.

На сучасному етапі розвиток спорту без оптимально збалансованого контролю функціональної підготовленості досягти високих результатів не є можливим. Удосконалення тренувального процесу пов'язане з пошуком найбільш ефективних варіантів поєднання навантажень з різною інтенсивністю і нових форм організації тренувальних занять.