

УДК 004.4

Гребеник А.А.

**АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИДУ ФІЗИЧНОЇ
АКТИВНОСТІ**

*Національний технічний університет України «Київський політехнічний
інститут*

Київ, проспект Перемоги 34, 65029

Hrebenik O.A.

**ANALYS OF PHYSICAL CONDITION DEPENDING ON THE TYPE OF
PHYSICAL ACTIVITY**

National Technical University of Ukraine «Kyiv Politechnic Institute»

Kyiv, avenue Peremogy 34, 65029

*Анотація. У роботі описується використання та актуальність
використання функціонального моніторингу в спорті.*

*Ключові слова: Інформаційна система, функціональний моніторинг,
загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, спорт.*

*Abstract. The paper describes the use and relevance using functional
monitoring in sport.*

*Key words: Information system, functional monitoring, general physical
training, special physical training , sport.*

Вступ.

Визначення ефективності і оцінка якості збереження здоров'я людини
можливі засобами постійного моніторингу, метою якого є стеження за
фізичним станом людини, ведення статистики. Функціонування подібної моделі
можливе при реалізації наступних принципів: системність, комплексність
цілісність та динамічність.

Огляд літератури.

Моніторинг має адресність та предметну направленість, тобто застосовується до конкретного об'єкта і процесу для вирішення конкретно поставлених задач. Для здійснення якісного моніторингу фізичного здоров'я необхідно чітко визначити критерії і методики оцінки фізичного стану і створення інформаційно-аналітичного простору, яке дозволить здійснити обмін необхідною інформацією та забезпечить прийняття адекватних рішень на всіх рівнях від індивідуального до адміністративного.

Ціллю нашого моніторингу являється отримання інформації необхідної для прийняття зважених рішень для корегування рівня фізичного виховання людини.

Основні задачі функціонального моніторингу:

1. Оцінка поточного рівня функціонального стану;
2. Прогнозування фізичного стану людини;
3. Запобігання перетренування;
4. визначення мір і заходів направлених на корекцію фізичного стану людини;
5. Визначення відповідності направленості тренувального процесу поставленим цілям і задачам;
6. Контроль за процесом термінового відновлення;
7. Контроль за динамікою зміни ємності основних систем енергозабезпечення;
8. Своєчасне виявлення потенційно шкідливих для здоров'я спортсмена змін в організмі.

В контексті дослідження найбільш актуальним являється проведення моніторингу фізичного стану людини. В якості компонентів ми визначили: показники фізичного розвитку, фізичної та функціонально готовності.

Фізична підготовка ділиться на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка направлена на різнобічний фізичний розвиток та загальну підготовленість спортсменів. Загальна фізична підготовленість забезпечується системним впливом фізичних вправ на всі органи і систему організму.

Ця задача вирішується шляхом застосування різноманітних фізичних вправ. Найбільшу роль при цьому відіграють загальнорозвиваючі вправи (гімнастика, біг, стрибки, рухові ігри тощо).

Спеціальна фізична підготовка направлена безпосередньо на виховання фізичних якостей, специфічних для обраного виду спорту. Засобами фізичної підготовки являються:

1. Змагальні ігри;
2. Спеціальні підготовчі вправи.

Основними методами фізичної підготовки спортсменів є: повторний, змінний, інтервальний, контрольний, ігровий, змагальний.

На підставі таблиць (індексу маси тіла, індексу Робінсона, індексу Скибінського, індексу Шаповалової, індексу Руфьє) після підрахунку балів отримуємо приблизну комплексну оцінку стану здоров'я та фізпідготовки спортсмена.

Вміння та навички оцінки власного здоров'я простими тестами і результатами самоконтролю мають особистісну цінність не тільки для спортсменів, а і для кожної людини.

Функціональний моніторинг являється найважливішою частиною дослідів по контролю за станом спортсменів, але тільки при регулярному застосуванні і інтерпретації отриманих даних, враховуючи специфіку конкретного виду.

На сьогоднішній день висока значимість використання в спорті вищих досягнень сучасних технологій обумовлена підвищенням вимог до підготовки спортсменів, пов'язаних з постійним пошуком найбільш ефективних шляхів здатних призвести до зростання результативності змагальної діяльності.

Висновки.

Проведені дослідження, направлені на вивчення сучасних підходів розробки індивідуальних тренувальних програм для спортсменів високої кваліфікації, дозволила зробити наступні висновки:

1. Оптимізація тренувальних програм спортсменів високої кваліфікації передбачає рішення деяких наріжних питань, а саме, пошуку нових варіантів тренувальних процесів.

2. Підвищення результативності тренувань і змагальної діяльності напряму пов'язано з отриманням інформації про фізичний стан організму спортсмена з ціллю перевірки ефективності тренувального впливу.

3. В результаті проведених досліджень нами розроблена технологія підготовки висококваліфікованих спортсменів до змагань з використанням сучасних комп'ютерних засобів.

4. Впровадження розробленої технології в тренувальну діяльність показало її ефективність і дозволило зробити висновки про доцільність широкого розповсюдження технології підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Подальші дослідження передбачають розробку методичних рекомендацій для використання технології підготовки спортсменів високої кваліфікації в тренувальній діяльності.

Література:

1. Пітин М. Класифікація теоретичної підготовки за періодом реалізації / Пітин М. // спортивний вісник Придніпров'я,-2014.-№3.-С. 82-85.

2. Пітин М. Принципи теоретичної підготовки у спорті / Мар'ян Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: 36. наук, праць. - Вінниця, 2014. - Вип. 17. - С. 532-538.

3. Санников В. А. Теоретическая подготовка боксера: учеб. пособие / В. А. Санников. - Воронеж : ВГ'ИФК, 2003.-211 с.

4. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины: сб. науч. тр. - К., 1980. - С. 60-63.

Научный руководитель: к.т.н., доц. Антонова-Рафи Ю.В.

Статья отправлена: 04.12.2015 г.

© Гребеник А.А.