

КОНТРОЛЬ ЗА ОСНОВНИМИ ЯКОСТЯМИ СПОРТСМЕНІВ

Запорізька державна інженерна академія, кафедра ФВіС

Основними якостями кожного спортсмена є швидкість, витривалість і сила. В кожному окремому випадку техніка і тактика буде визначатися саме цими трьома якостями. Гра стає іншою у виконанні гравців високого класу, тому що рівень розвитку у цих гравців швидкості, витривалості і сили дозволяють їм в будь-якій грі застосовувати техніку і тактику, які не під силу простим людям. Звичайно у гравців високого класу більше уміння і досвіту, але вміння і досвід приносить користь тоді, коли організм використовує свої можливості до кінця. Всі технічні прийоми засновані на вмінні і енергії, а енергія знаходиться в безпосередній залежності від наявної сили і швидкості. Питання, чи зможе спортсмен витримати навантаження важкого змагання, залежить від запасів його витривалості.

Щоб мати постійні високі результати потрібно мати всебічно підготовлене і сильне тіло. Порушення техніки і ритму рухів – це неминучі наслідки погіршення рівня загального фізичного стану.

Таким чином, у спортсмена, який багато працює над підвищенням рівня швидкості, сили та витривалості, виникають великі можливості для покращення своєї спортивної майстерності.

Для правильного контролю за фізичними навантаженнями та підвищення фізичної підготовки спортсменів, треба виконувати самоконтроль і оцінку фізичного розвитку. Вимір фізичної підготовки виконується наступними методами:

1. Антропометрія
2. Індекси фізичного розвитку
3. Вимір росту
4. Вагоростовий індекс Кетля
5. Силовий індекс
6. Оргостатична проба
7. Вимір сили м'язів
8. Суб'єктивні показники.

Вирішуючи основні завдання підготовки і контролю за підготовкою спортсмена, можливо досягнути великих досягнень.