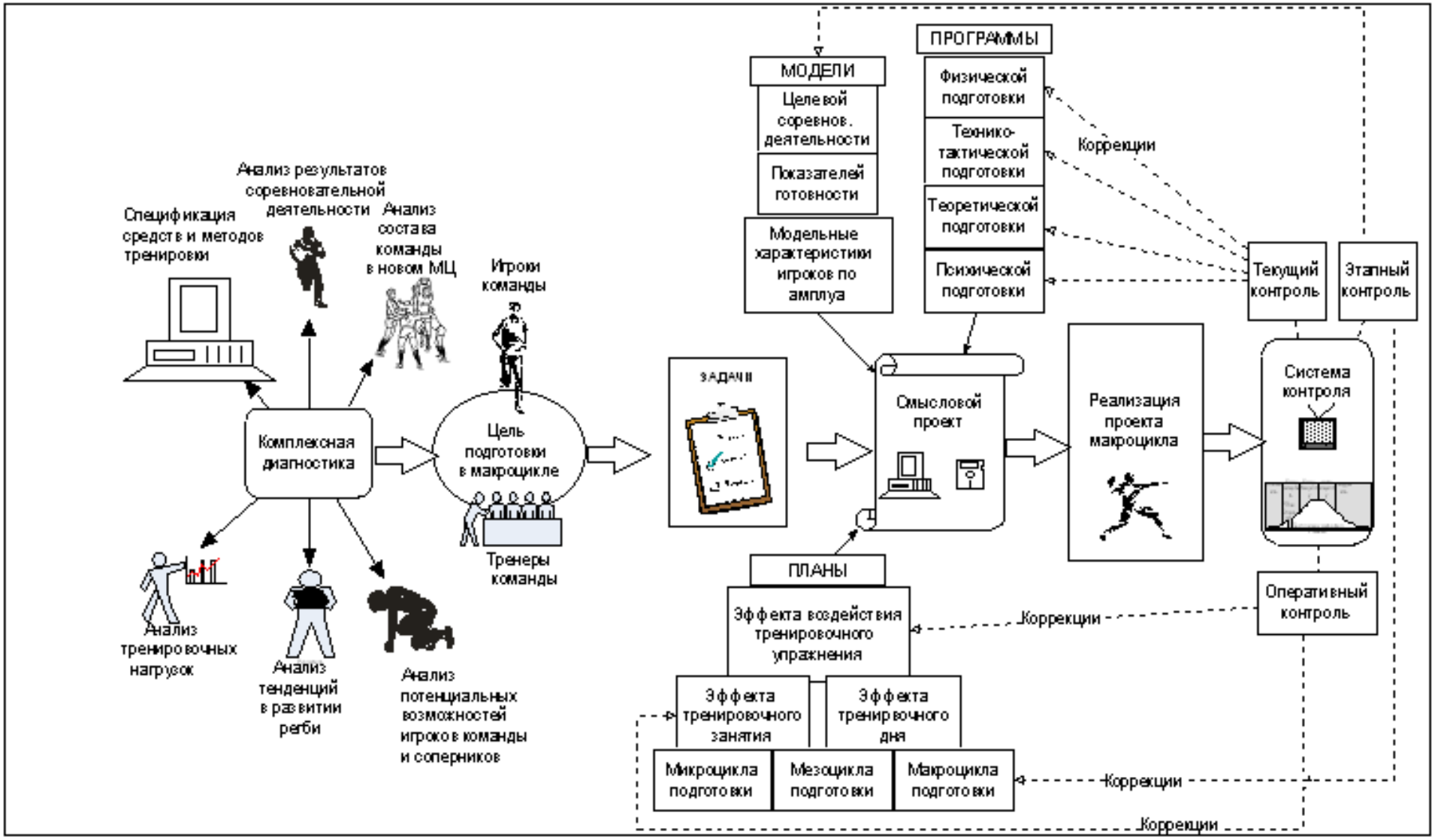
Контроль в подготовке регбийной команды



Роль контроля в управлении подготовкой команды

Контроль

За состоянием игроков

За уровнем подготовле-нности игроков

Соревнова-тельной деятельности

Тренировочных и соревновательных нагрузок

Контроль за состоянием здоровьем игроков

1. Перед тренировочным занятием.
2. В ходе тренировки – за переносимостью организмом нагрузок.
3. Регулярное медико-биологическое обследование в условиях ВФД.

Контроль за
уровнем
подготовленности

КОЭФФИЦИЕНТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПО СУММЕ ТРЕХ ПУЛЬСОВ

Применяется в плавании

Тройной замер пульса – 1-й замер от 0 до 10 сек, 2-й – от 30 до 40 сек, 3-й – от 60 до 70 сек восстановления.

Полученные величины суммируются.

Суммируется разница между первым и вторым замерами и вторым и третьим замерами. После этого сумма трех пульсов делится на сумму разниц этих же пульсов

Пример: После выполнения работы спортсмен имел пульс – 24-21-19 = 64, сумма разниц составила 5 единиц. КВ = 64 : 5 = 12,8, пульс 25-21-18 = 64, сумма разниц составила 7 единиц. КВ = 64 : 7 = 9,1.
Одна и та же сумма трех пульсов может дать разный показатель КВ.

Интерпретации:

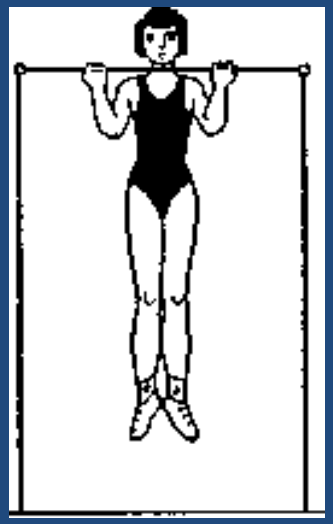
- если КВ в сходной работе снижается в процессе подготовки, но сумма пульсов может быть различной - происходит адаптация к предложенной работе;
- величины КВ могут сравниваться только индивидуально у одного спортсмена;
- увеличение КВ в одной и той же работе говорит о том, что данный спортсмен накопил утомление, хотя сумма трех пульсов может и не изменяться.

Тест Повторный максимум (1-ПМ) - метод исследования силы мышц в изотоническом режиме.
Измерение состоит в определении максимального веса отягощения, которое спортсмен может поднять 1 раз.
Определять максимальный вес важно без наличия предварительного утомления мышц.
После предварительной разминки выберите вес отягощения, который может поднять (выжать) спортсмен . Затем через несколько минут после отдыха увеличьте вес отягощения и повторите попытку. Атлет выбирает последующие веса отягощения до тех пор, пока он сможет только 1 раз повторить полностью и корректно подъем этого отягощения.

Кистевая динамометрия

Оценка	Для мужчин (кг)	Для женщин (кг)
Отлично	> 64	> 38
Очень хорошо	56-64	34-38
Выше среднего	52-56	30-34
Средне	48-52	26-30
Ниже среднего	44-48	22-26
Плохо	40-44	20-22
Очень плохо	< 40	< 20

Тест для определения силовой выносливости рук



Упражнения в висе на согнутых руках.
Процедура теста. Испытуемый с помощью партнера принимает исходное положение вис па согнутых руках (хват снизу), подбородок над перекладиной. По сигналу руководителя испытуемый удерживает это положение как можно дольше. После того как подбородок касается перекладины, секундомер останавливается. Тест выполняется один раз.

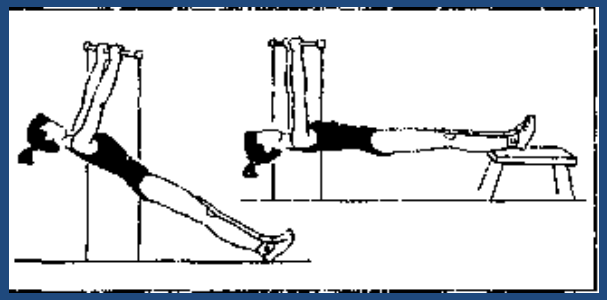
Тест для определения силовой выносливости мышц спины

Удержание туловища.
Процедура теста.
Испытуемый принимает И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, туловище под углом 40° к поверхности пола, руки за головой. Партнер удерживает стопы испытуемого. Задача - сохранить такое положение как можно дольше. Результат определяется временем в секундах.

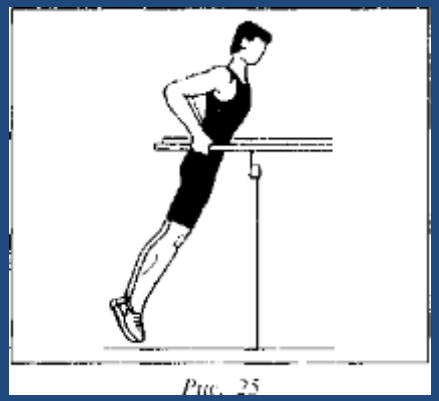
Тест для оценки силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса

Отжимание в упоре лежа. Критерием оценки выносливости служит число отжиманий (для мальчиков в упоре лежа, для девочек с опорой на согнутые колени).

Тесты для определения уровня развития силы и силовой выносливости

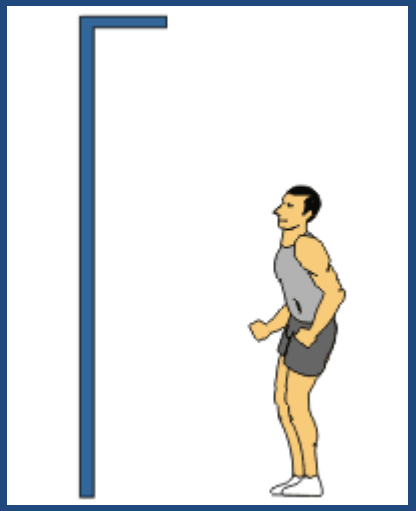


Подтягивание обычно применяют для оценки уровня развития силы и выносливости мышц сгибателей локтя, кисти, пальцев, разгибателей плеча, депрессоров плечевого пояса. Результат определяется по количеству подтягиваний.



Отжимание на параллельных брусьях – *для* оценки уровня развития силы мышц-разгибателей локтя, сгибателей плеча и депрессоров плечевого пояса.

Скоростно-силовые способности



Скоростно-силовая выносливость

Силовая выносливость или скоростно-силовая выносливость

Комплексная оценка быстроты и координационных способностей

Тест: Челночный бег 3х10 м – выполняется с высокого старта с обязательным касанием линии отметки 10 м рукой.

Варианты: 1. из и.п. лицом вперед.
2. из и.п. спиной вперед.

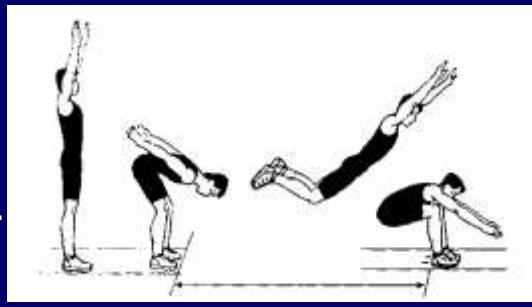
вычисляется разница времени между ними.

Оценка времени пробегания отрезка 35 m (сек)

Оценка	Мужчины	Женщины
Очень хорошо	< 4.80	< 5.30
Хорошо	4.80 - 5.09	5.30 - 5.59
Средне	5.10 - 5.29	5.60 - 5.89
Удовлетворительно	5.30 - 5.60	5.90 - 6.20
Плохо	> 5.60	> 6.20

Комплексная оценка скоростно-силовых и координационных способностей

Тест: Прыжок в длину с места



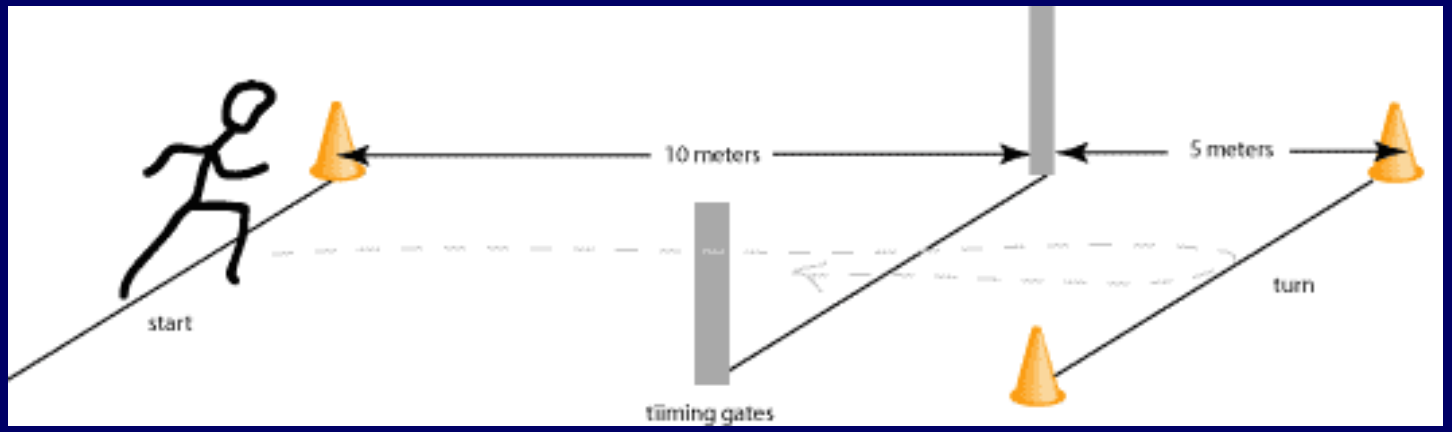
Варианты: 1. из и.п. лицом вперед к месту приземления.
2. из и.п. спиной вперед к месту приземления.
3. из и.п. боком к месту приземления.

Вычисляется частное от деления длины прыжка из и.п. спиной вперед (боком) к длине прыжка из и.п. лицом вперед.
Чем ближе полученный показатель к 1, тем выше координационные способности применительно к прыжковым упражнениям.

Тест: Подскок на месте

Варианты: 1. стоя на возвышении (например, гимн. скамейка высотой 50 см и шириной 20 см).
2. стоя на полу.

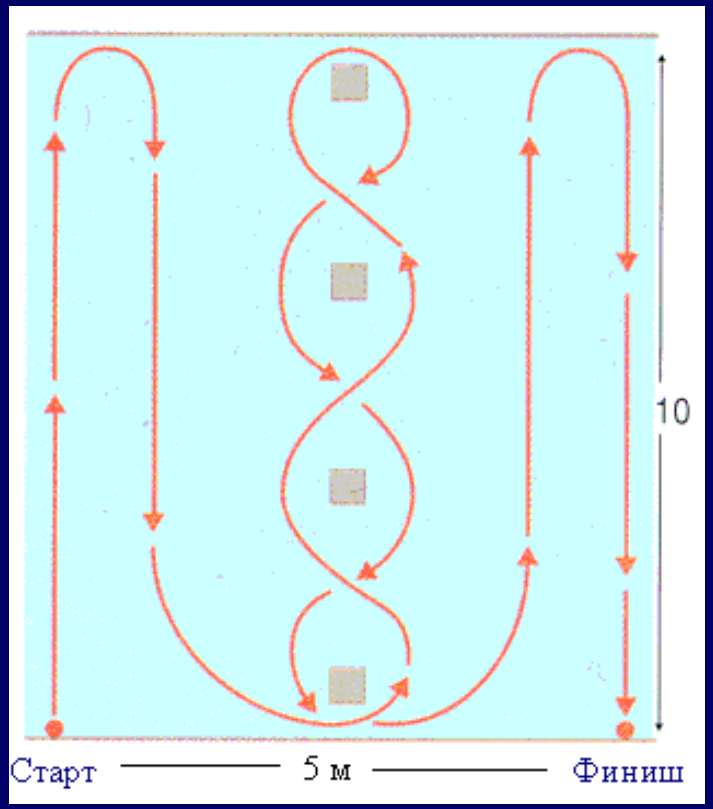
Вычисляется разность между высотой подскока.



20 м челночный бег (Multistage Fitness, Beep, Bleep)

Гарвардский степ-тест

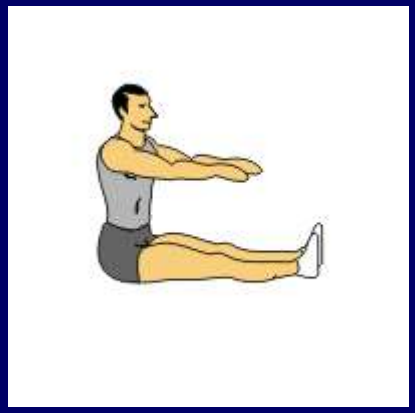
Иллинойский беговой тест на ловкость



Уровни показателей по Иллинойскому тесту (16-19 лет)

Пол	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Юноши	<15.2	15.2 - 16.1	16.2 - 18.1	18.2 - 18.3	>18.3
Девушки	<17.0	17.0 - 17.9	18.0 - 21.7	21.8 - 23.0	>23.0

Контроль гибкости



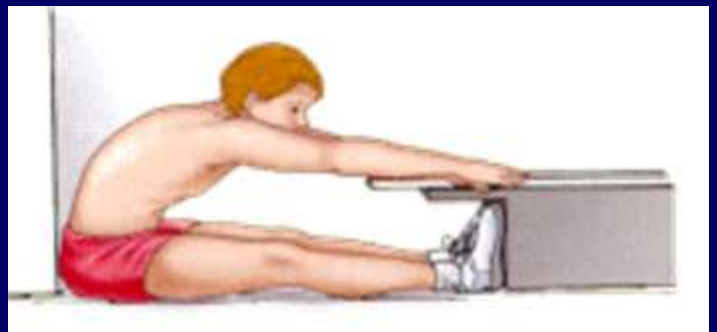
Наклоны вперед до касания – количество касаний за 30 сек.

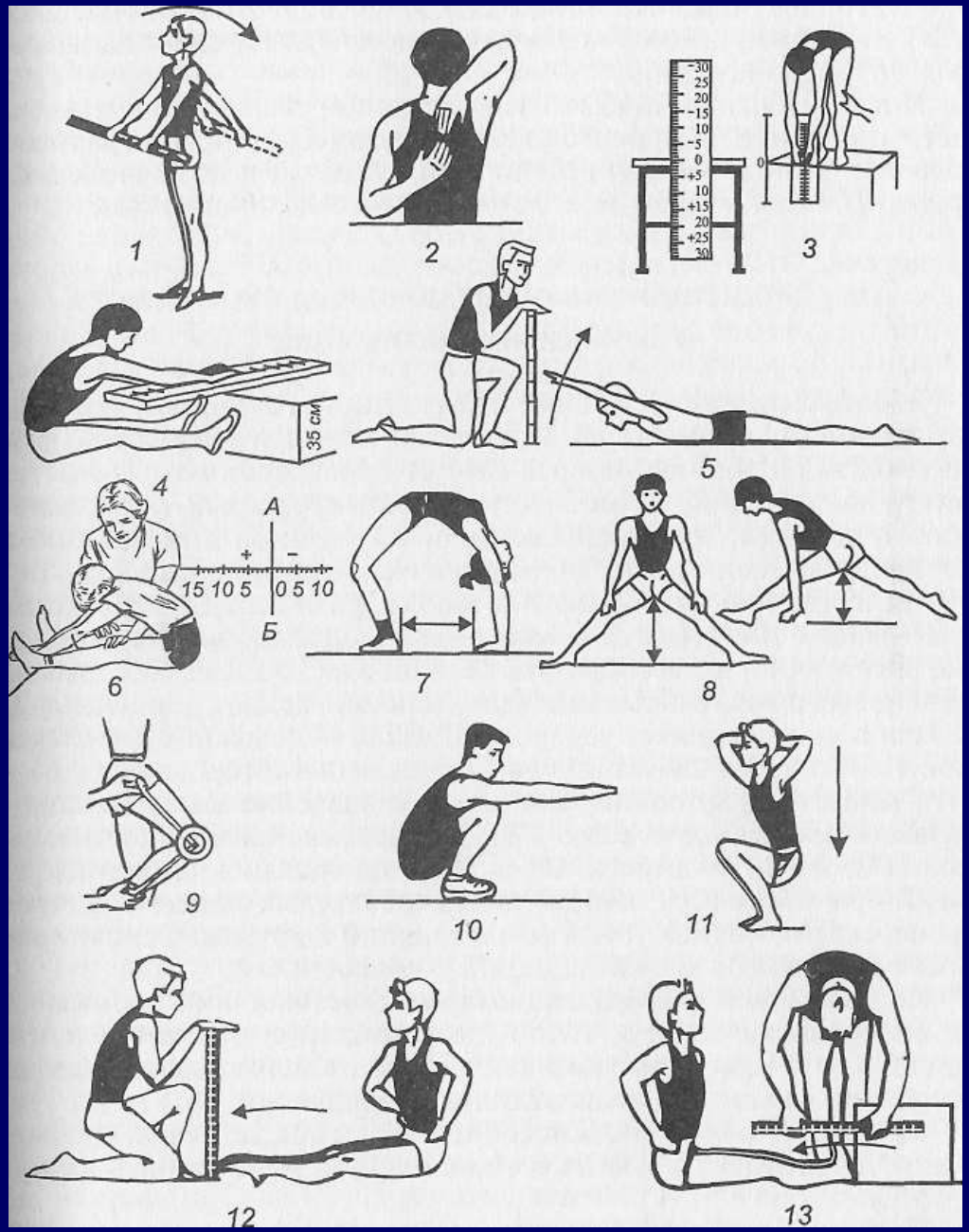
Пол	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Юноши	>30	26 - 30	20 - 25	17 - 19	<17
Девушки	>25	21 - 25	15 - 20	9 - 14	<9

Наклоны вперед до касания – количество касаний за 1 мин.

Уровень / Возраст	18-25	26-35	36-45
Высокий	>49	>45	>41
Хороший	44-49	40-45	35-41
Выше среднего	39-43	35-39	30-34
Средний	35-38	31-34	27-29
Ниже среднего	31-34	29-30	23-26
Низкий	25-30	22-28	17-22
Очень низкий	<25	<22	<17

Оценка гибкости





Контроль соревновательной деятельности

Рис. Характер восстановления показателей, отражающих скоростные и скоростно-силовые способности регбистов линии полузащиты после соревновательной нагрузки

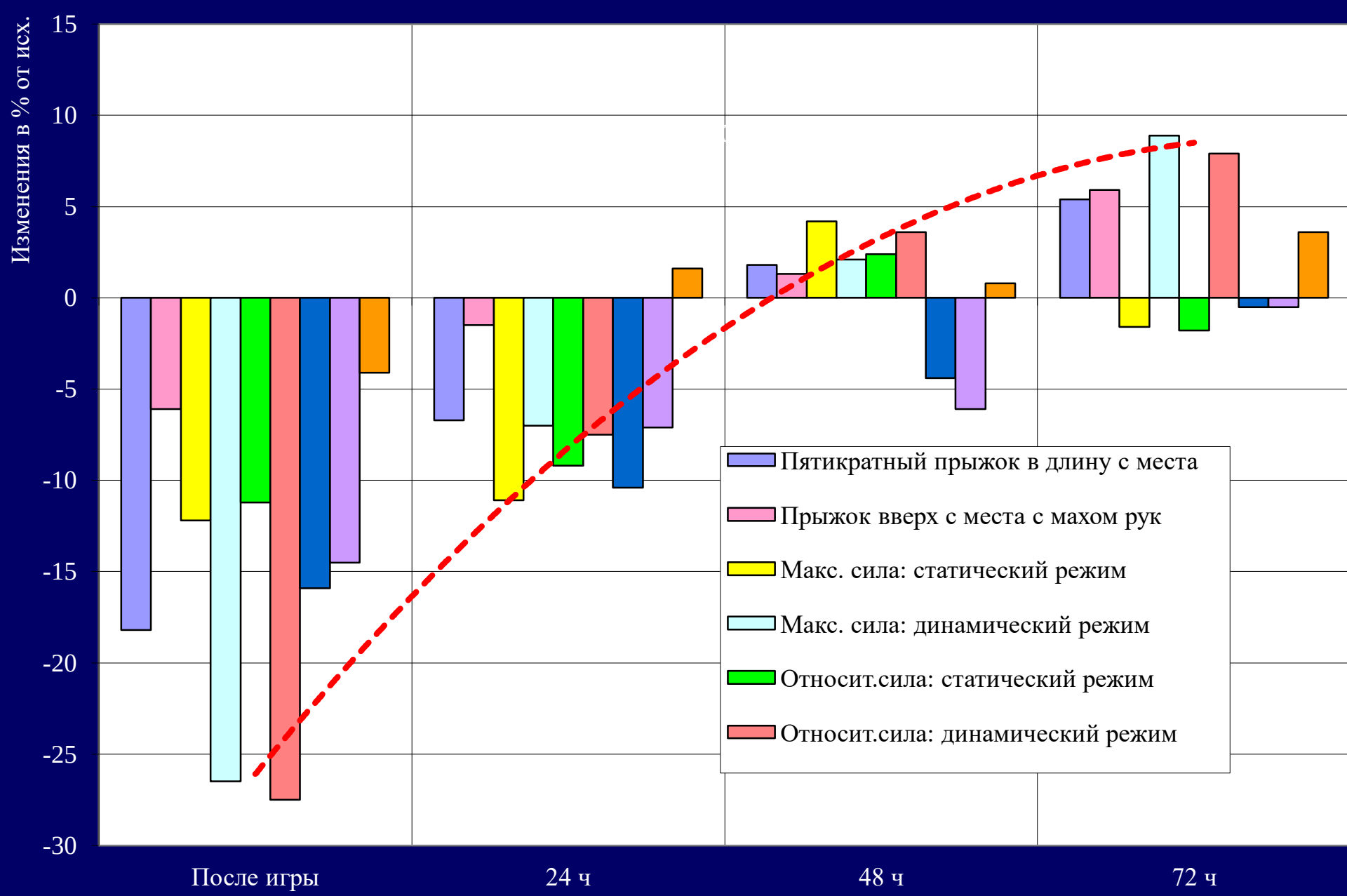
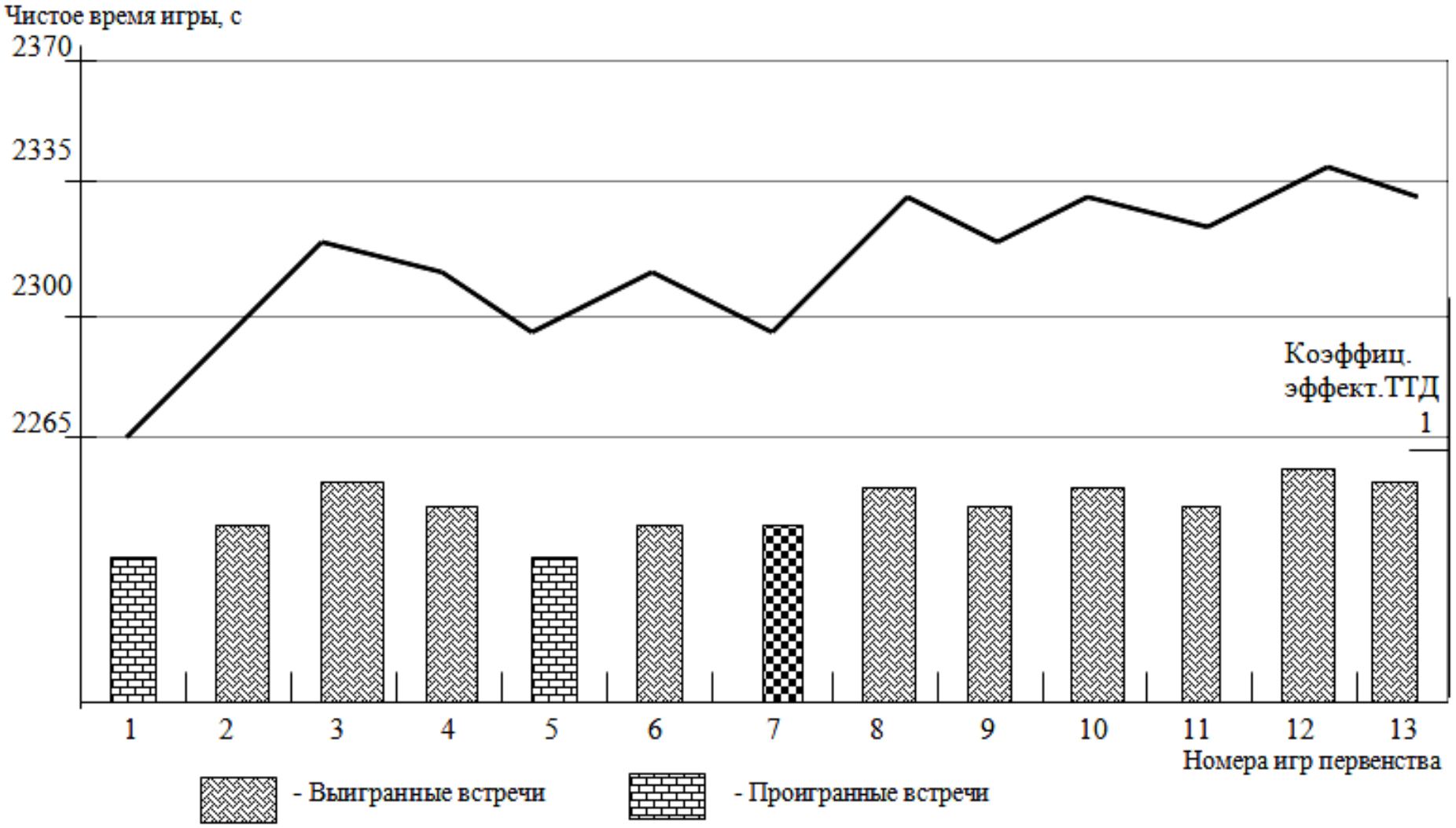
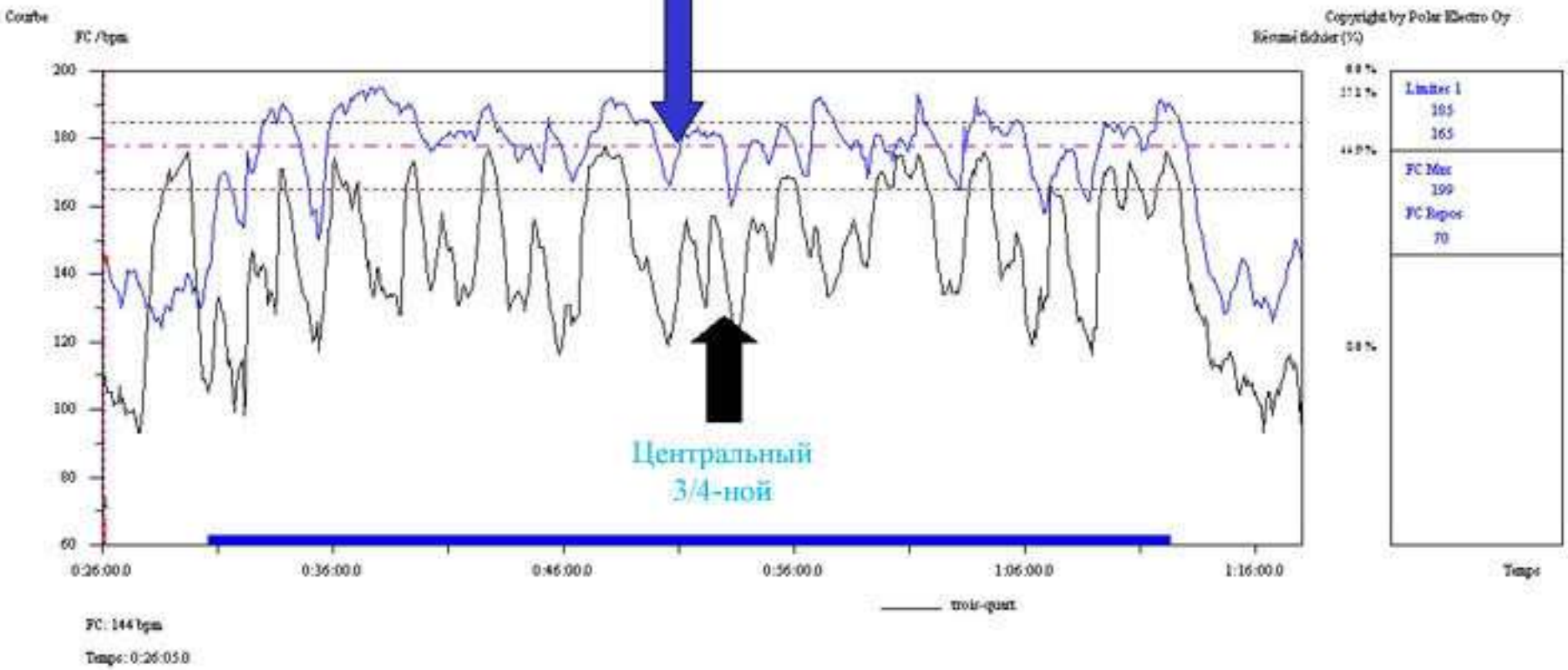


Рис. Динамика восстановления показателей, характеризующих скоростные и скоростно-силовые способности игроков линии нападения после соревновательно й нагрузки


Чистое время игры, с
2370
2335
2300
2265
Коэффиц.
эффект.ТТД
1
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
Номера игр первенства
- Выигранные встречи
- Проигранные встречи

Крайний
трехчетвертной игрок

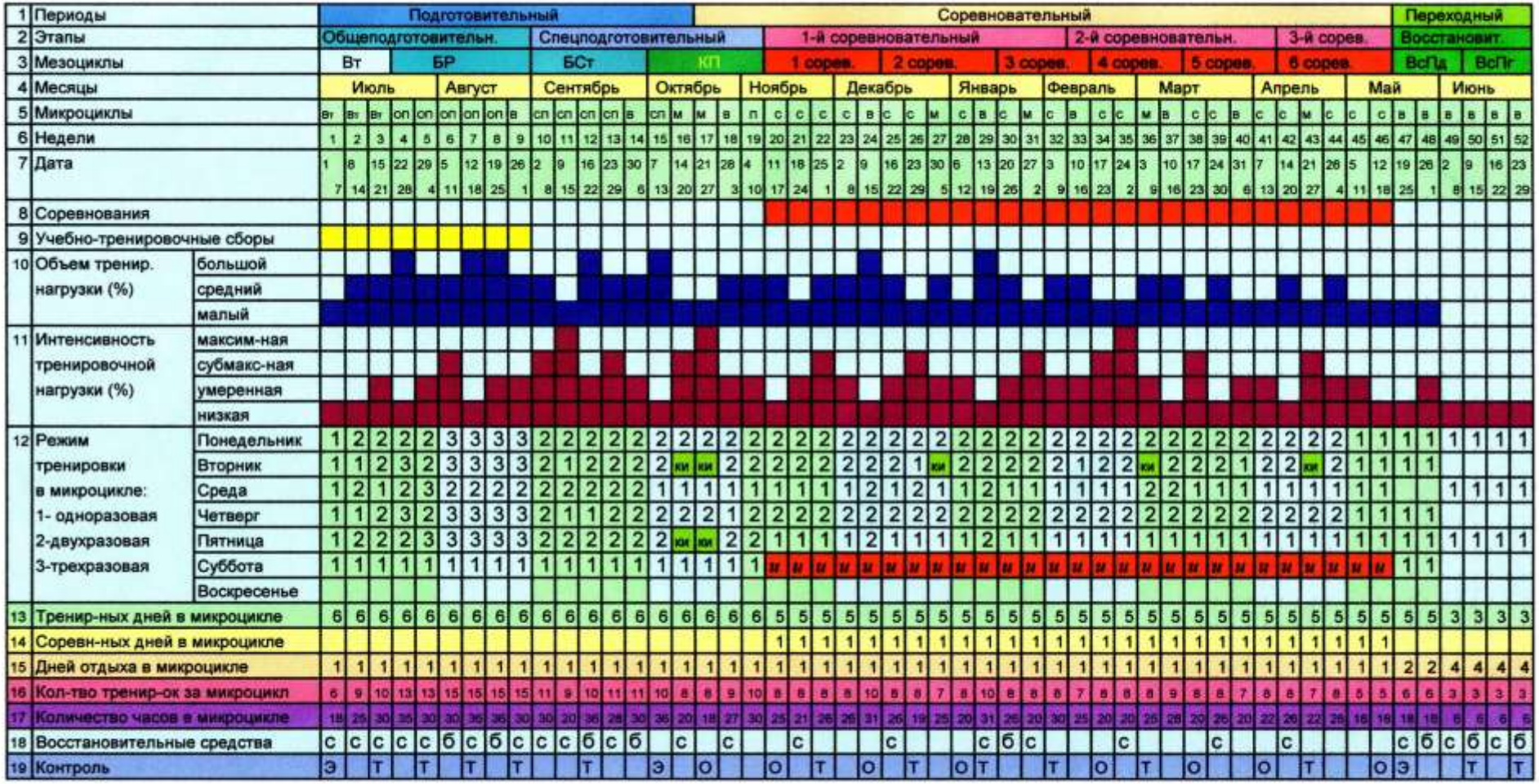


Центральный
3/4-ной

Personne	trois-quart	Date	09/02/2000	Moyenne	178 bpm		147 bpm
Exercice		Heure	16:01:01.0				
Note	00020901						

Модельные показатели динамики уровня подготовленности регбистов в годичном макроцикле на основе данных контроля

	Показатели, преимущественно характеризующие способности игроков					
	Статистические показатели	Скоростные способности, с	Скоростно-силовые способно-сти, см	Скоростно-силовая выносливо-сть, раз	Специальная выносливо-сть, колич-во	Скоростная выносли-вость, с
Игроки нападения	Окончание ОПЭ	4,57	47,95	46,0	13,90	13,9
	Окончание СПЭ	4,52	55,40	52,5	14,20	13,7
	1-я серия сор-ний	4,50-4,52	57,5-58,9	57,0-59,0	14,3-14,4	13,6-13,7
	2-я серия сор-ний	4,51-4,52	58,5-59,5	58,0-60,0	14,4-14,5	13,5-13,6
Игроки защиты	Окончание ОПЭ	4,33	48,60	43,0	14,30	12,44
	Окончание СПЭ	4,30	55,50	53,10	14,80	12,40
	1-я серия сор-ний	4,27-4,30	59,00-61,00	55,0-57,0	15,0-15,2	12,3-12,4
	2-я серия сор-ний	4,26-4,29	60,00-62,00	56,0-58,0	15,10-15,30	12,2-12,35



Общие параметры нагрузки:

тренировочных дней - 271
соревновательных дней - 27

дней отдыха - 66
количество тренировок - 443
количество трен. часов - 1247

Благодарим за внимание!