

АВТОМАТИЗОВАНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ВОЛЕЙБОЛІСТА

Гапон А.І., Корпан А.В.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

Система підготовки спортсмена є складним, багатofакторним процесом, основним завданням якого є досягнення фізичного вдосконалення, розвиток фізичних якостей та оволодіння практичними та теоретичними знаннями. Волейболісти повинні бути швидкими, спритними і кмітливими. Під час гри волейболісти піддаються короточасним навантаженням високої інтенсивності. Різкі зміни напрямку руху, зупинки, прискорення та стрибки значно зношують суглоби та м'язи, тому потрібно правильно побувати тренування та розрахувати навантаження.

Саме волейбол є тим спортом, який вимагає чіткого контролю та управління. Сучасні автоматизовані системи, а з ними ж і використання інтернет-ресурсів, нових інформаційних технологій дають можливість спортсмену досягти високих результатів.

Автоматизована система управління це програма призначена для оптимізації тренування та контролю й моніторингу об'єкта. У процесі автоматизованого управління відбувається обмін інформацією між окремими частинами систем, обсяг та швидкість обробки її постійно збільшується.

Автоматизована система управління тренуванням може бути використана для підбору навантаження відповідно до фізичного стану спортсмена. Ефективність автоматизованої системи управління тренуванням знаходяться в прямій залежності від систематичності та своєчасності надходження інформації, отриманої за рахунок вимірювань, спостережень і оцінок.

У систему управління тренуванням можуть вноситися різні показники. наприклад: маса і ріст тіла, ємність легень, окружність грудної клітки, частоту серцевих скорочень, ритм дихання і т.ін. Також, спортсмен повинен спостерігати за режимом сну, бо сон є найінтенсивнішим, глибоким відпочинком і сприяє відновлюваній перебудові рухового апарату. Маючи можливість відстежувати навантаження, спортсмен може адаптувати свій тренувальний план, враховуючи фізичну форму та рівень продуктивності. Ці дані допомагають спортсмену досягти максимуму.

Отже, за допомогою автоматизованої систем управління можна правильно побудувати процес підготовки волейболіста ще на етапі тренувань, що, у свою чергу, забезпечить надійність ігрових дій та у майбутньому принесе необхідні результати.

Література:

1. Павлиш В.А., Гліненко Л.К., Шаховсько Н.Б. Основи інформаційних технологій і систем: Підручник. – Львів: Видавництво Львівська політехніка, 2018. – 620 с.