

## РЕФЕРАТ

Отчет 55 с., 1 ч., 20 рис., 42 источника

### СПОРТСМЕНЫ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Целью работы явилась экспериментальное обоснование методики текущей коррекции тренировочных нагрузок у спортсменок, занимающихся спортивным ориентированием и туризмом на основе показателей функционального состояния.

Теоретические методы позволили определить оптимальные условия управления тренировочным процессом у спортсменок, занимающихся спортивным ориентированием и туризмом для индивидуализации тренировки на основе мониторинга функционального состояния спортсменок, который осуществлялся с помощью программно – технического комплекса «Олимп-2».

В результате исследования была разработана и обоснована методика текущей коррекции тренировочных нагрузок у спортсменок, занимающихся спортивным ориентированием и туризмом. Экспериментальная проверка мониторинга тренировочного процесса по показателям частоты сердечных сокращений позволила достоверно показать необходимость индивидуализации тренировок по качеству выполняемой нагрузки.

Проведенное исследование экспериментально доказало, что эффективность выполнения тренировочных заданий, направленных на развитие общей и специальной подготовленности во многом зависят от индивидуализированного управления развитием тренированности спортсменок по текущему функциональному состоянию.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс спортсменок-ориентировщиц. Данные исследования могут быть использованы в спортивных клубах Белорусской федерации ориентирования и спортивного туризма.