

РЕФЕРАТ

Отчет 44 с., 1 ч., 3 рис., 7 табл., 28 источников

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, ФУТБОЛИСТЫ, АЛГОРИТМ, КОНТРОЛЬ, МОНИТОРИНГ, СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ, ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Цель работы – разработать автоматизированную систему планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса футболистов высшей квалификации на основе уровня их подготовленности и готовности к соревновательной деятельности.

В результате исследования впервые были разработаны модельные характеристики состояние физической, функциональной и психологической подготовленности футболистов высокой квалификации и на основе ее разработана автоматизированная система планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса в мини-футболе. В исследовании применялись диагностические системы «Омега-С», «BreatheLink K5 v1.10f» и «PolarRS-400».

Основные конструктивные и технико-эксплуатационные показатели: получены данные о состоянии готовности нервно-мышечного аппарата, двигательного потенциала, психологического резерва, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма спортсмена и на их основе разработана автоматизированная система планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, которые позволят повысить эффективность управления учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Степень внедрения – полученные данные исследования использованы в ООО «СК «Аматар» для оптимизации и коррекции тренировочного процесса в соревновательном периоде подготовки футболистов, на основе индивидуальных особенностей состояния их готовности.

Эффективность проекта. Полученные данные позволяют более эффективно планировать учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей физической, функциональной и психологической подготовленности футболистов.