

## РЕФЕРАТ

Отчет 36 с., 1 ч., 4 табл., 35 источников

### СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ; ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ГОТОВНОСТЬ; ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ; КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ; ДОБРОТНОСТЬ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Цель работы – разработать и обосновать критерии оценки уровня физической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов-ориентировщиков. Основными методами проведения исследования являлись теоретический анализ, эмпирические методы и методы математического анализа.

В результате исследования был исследован уровень физической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов-ориентировщиков, с целью разработки количественных и качественных критериев оценки уровня психофизической подготовленности спортсменов; обоснованы по критериям надежности и информативности показатели оценки уровня подготовленности и готовности спортсменов-ориентировщиков к эффективной учебно-тренировочной деятельности; разработаны методические рекомендации по оценке интегральной готовности спортсменов-ориентировщиков к соревновательной деятельности.

Результаты работы имеют теоретическое и практическое значение для управления учебно-тренировочным процессом спортсменов в туризме и спортивном ориентировании на основе мониторинга индивидуальных параметров физической, психологической и функциональной готовности.

Результаты исследовательской работы внедрены в сборную команду по спортивному ориентированию в Брестской области, что позволило объективно оценить уровень психофизической подготовленности спортсменов на разных этапах подготовки.

Метрологически обоснованная система оценки уровня подготовленности спортсменов-ориентировщиков по 10-балльной шкале, будет использоваться для мониторинга состояния готовности спортсменов в разных видах спорта.