

РЕФЕРАТ

Отчет 35с., 1 ч., 7 табл., 5 рис., 47 источников

СПОРТСМЕНЫ, МИНИ-ФУТБОЛИСТЫ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ДЫХАНИЕ, ТРЕНАЖЕРЫ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Объектом исследования являются мини-футболисты высокой квалификации.

Цель работы – разработка доказательной системы применения дыхательных тренажеров для развития общей и специальной выносливости.

В процессе работы проводились теоретические и экспериментальные исследования по определению влияния дыхательного тренажера «POWERbreathe» на функциональное состояние игроков в мини-футболе.

В результате исследования были получены данные о исходных и конечных результатах функционального состояния игроков, специализирующихся в мини-футболе, высокой квалификации. Проведенные исследования экспериментально доказали, что эффективность выполнения тестовых заданий, отражающих уровни общей и специальной выносливости во многом зависят от применения дыхательных тренажеров. Показаны основные положения адаптации дыхательной системы в ответ на тренировочные и соревновательные нагрузки с применением и без применения тренажерных устройств. Основной характер адаптации в тренировочном процессе проходит через усиление скорости вдоха. Применение дыхательных тренажеров обеспечивает усиление эффектов экономизации работы дыхательной системы, что значительно повышает эффективность работы при развитии общей и специальной выносливости.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс игроков в мини-футболе спортивного клуба «Аматар» г. Брест. Были даны рекомендации по организации развития общей и специальной выносливости в сочетании с применением дыхательных тренажеров.