

РЕФЕРАТ

Отчет 83 с., 1 ч., 16 табл., 38 рис., 51 источник

СПОРТСМЕНЫ, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Объектом исследования являются процесс индивидуализированного управления спортивной подготовкой у спортсменов в различных видах спорта.

Целью работы явилась разработка комплексной системы управления физической подготовкой на основе педагогического тестирования и функционального кардиомониторинга, позволяющую создать систему индивидуализации управления тренировочной деятельностью.

Теоретические методы позволили глубже понять существенные связи исследуемого процесса, определить более рациональные способы поисковой деятельности, необходимые для проникновения в сущность индивидуализации тренировки на основе мониторинга по педагогическим тестам и функциональным состояниям спортсменов.

В результате проведенного анализа уровня физической подготовленности нами были выявлены индивидуальные особенности развития компонентов физической подготовленности в зависимости от вида спорта и специализации. В ходе анализа уровня физической подготовленности по каждому испытуемому был высчитан интегральная сумма баллов по 10 показателям, что позволила построить биодинамический профиль спортсмена на каждый этап подготовки. Экспериментальная проверка мониторинга тренировочного процесса по показателям частоты сердечных сокращений позволила достоверно показать необходимость индивидуализации тренировок по качеству выполняемой нагрузки.

В результате исследования были получены данные об исходных и конечных результатах физического и функционального состояния спортсменов на примере подготовки в разных видах спорта. Проведенные исследования экспериментально доказали, что эффективность выполнения тестовых заданий, отражающих уровни общей и специальной подготовленности во многом зависят от индивидуализированного управления развитием тренированности спортсменов.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс пловцов, легкоатлетов, игроков в мини футболе. Были даны рекомендации по организации развития общей и специальной выносливости в сочетании с законами коррекции тренировочного процесса.