

РЕФЕРАТ

Отчет 102 с., 16 табл., 24 рис., 154 источн.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС

Объектом исследования являются процесс индивидуализации физического и функционального состояния в годичном цикле подготовки.

Цель работы разработать комплексную систему мониторинга за физической и функциональной подготовленностью спортсменов разной специализации и квалификации на основе педагогического анализа выполняемых тренировочных воздействий (по их объему и интенсивности) тестирования и функционального кардиомониторинга, позволяющую создать систему коррекции тренировки на основе индивидуального восприятия характеристик изменения исследуемых параметров подготовленности спортсменов.

Теоретические методы исследования позволили изучить особенности мониторинга тренировочного процесса на основе законов управления развития физической подготовленности при соответствующем функциональном состоянии, а также определения и организации индивидуальных зон интенсивности нагрузки при развитии физических качеств взаимосвязи с текущим функциональным состоянием спортсменов при различной направленности физической подготовки.

В результате исследования были получены данные мониторинга физического и функционального состояния спортсменов в годичном цикле подготовки, специализирующиеся в разных видах спорта. Проведенные исследования экспериментально доказали, что эффективность выполнения тестовых заданий, отражающих уровни физической и функциональной подготовленности во многом зависят от коррекции тренировочных нагрузок на основе индивидуального восприятия характеристик исследуемых параметров спортсменов.

Экспериментальная проверка мониторинга тренировочного процесса по показателям частоты сердечных сокращений позволила достоверно показать необходимость индивидуализации тренировок по качеству выполняемой нагрузки.

Результаты исследования внедрены в учебно-тренировочный процесс пловцов и легкоатлетов. Были даны рекомендации по организации развития физической и функциональной подготовленности в сочетании с законами коррекции тренировочного процесса.