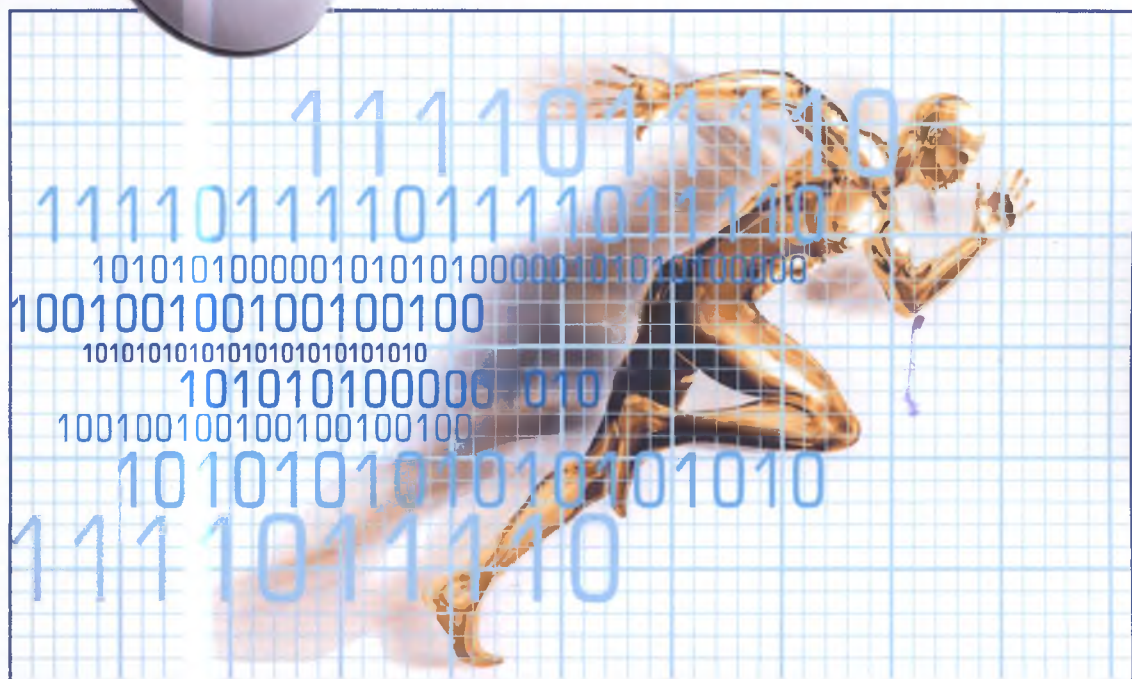


45.0
и 45

**Компьютерные тесты
в мониторинге
функциональной
подготовленности
высококвалифицированных
спортсменов
в процессе
тренировочных
мероприятий**



Ф.А.ИОРДАНСКАЯ

Компьютерные тесты
в мониторинге
функциональной подготовленности
высококвалифицированных
спортсменов в процессе
тренировочных мероприятий

научно-методическое

пособие

ВЫПУСК
В КОМПЬЮТЕР



Издательство «СПОРТ»
Москва 2019

УДК 796/799

ББК 75.0

И 75

Рецензенты:

Т. Ф. Абрамова – доктор биологических наук;

В. Н. Морозов – доктор медицинских наук.

Иорданская Ф. А.

И 75 Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов в процессе тренировочных мероприятий / Ф. А. Иорданская. – М.: Спорт. – 2019. – 72 с.

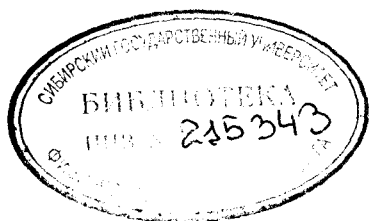
ISBN 978-5-9500184-4-2

В пособии обоснована необходимость использовать компьютерные тесты в диагностике функциональной подготовленности спортсменов, в процессе тренировочных мероприятий, с целью повышения эффективности управления тренировочным процессом и своевременной коррекцией плана тренировочных нагрузок и восстановительных мероприятий. Анализировались компьютерные тесты разной направленности.

Научно-методическое пособие предназначено врачам, тренерам, специалистам и преподавателям, аспирантам и студентам высших учебных заведений физической культуры и спорта.

УДК 796/799

ББК 75.0



ISBN 978-5-9500184-4-2

© Иорданская Ф. А., 2019
© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| Список сокращений | 5 |
| Введение | 6 |
| I. Компьютерные тесты в мониторинге функциональной подготовленности спортсменов: обоснование диагностических возможностей | 12 |
| 1.1. Компьютерный тест KarDi – КАРДИ | 12 |
| 1.2. Программно-аппаратный компьютерный комплекс «Omega-S» | 20 |
| 1.3. Беер Test – многоступенчатый беговой тест на дистанцию 20 м | 25 |
| 1.4. Yo-Yo тест (Yo-Yo Intermittent Recovery Test) в оценке скоростной выносливости в баскетболе | 27 |
| 1.5. Челночный бег в оценке физической подготовленности спортсменов (пульсотахметрия, скорость бега) | 28 |
| 1.5.1. Челночный бег – тест в футболе | 29 |
| Челночный бег 50 м × 7 повторений в максимальном темпе | 29 |
| Челночный бег на 30 м × 10 повторений и 25 м × 14 повторений | 32 |
| 1.5.2. Компьютерный тест – челночный бег в волейболе | 33 |
| 1.5.3. Челночный беговой тест на ледовой игровой площадке 6 м × 9 повторений для оценки стартовой скорости и скоростной выносливости хоккеиста | 38 |
| 1.6. Тест Купера – 12-минутный бег в максимальном темпе | 38 |
| 1.7. Пульсотахметрия тренировочных нагрузок и оценка их пульсовой стоимости у спортсменов | 44 |
| 1.8. Дистанционная электрокардиография | 46 |
| II. Компьютерные тесты управления соревновательной деятельностью | 48 |
| III. Возможности индивидуальных компьютерных устройств для мониторинга занимающихся физической культурой и спортом | 49 |
| Заключение | 51 |
| Литература | 52 |
| Приложения | 54 |
| Приложение 1. Варианты «фазовых портретов» реакции сердечно-сосудистой системы по данным компьютерного анализа сердечного ритма (программа КАРДИ) в процессе многолетних динамических наблюдений | 54 |
| Приложение 2. Протокол индивидуального обследования спортсмена Е.Е.О., 25 лет, мс, по программе «Omega-S» | 55 |
| Приложение 3. Челночный бег на дистанции 30 м × 10 повторений в футболе | 56 |

| | |
|---|----|
| Приложение 4. Челночный бег на дистанции 25 м × 14 повторений в футболе в годичном тренировочном цикле подготовки. | 57 |
| Приложение 5. Индивидуальные и командные показатели адаптации в процессе теста Купера с учетом игрового амплуа; пульсометрия, максимальный пульс, скорость бега, дистанция (м), лактат крови, мочевины крови, КФК, ALT, АСТ, гемоглобин крови | 59 |
| Приложение 6. Командная система Polar Team System 2 Pro | 64 |
| Приложение 7. Протокол по результатам статистического анализа игры обеих команд по программе Data Volley Всероссийской федерации волейбола (пример команд А и В). | 68 |