

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра водных видов спорта

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Куделин А.Б.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ –  
ПОДВОДНИКОВ ПО ДАННЫМ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕСТОВ

Магистерская диссертация

по направлению 49.04.03 «Спорт»

(профиль – «Подготовка квалифицированных спортсменов в  
избранном виде спорта»)

Магистрант \_\_\_\_\_ Дьяков С.В.

Научный руководитель,  
к.п.н., профессор \_\_\_\_\_ Куделин А. Б.

Оценка за работу \_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_ Довженко В.И.  
директор СДЮСШОР №3 г. Смоленска

Смоленск 2018

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| Введение.....  | 3  |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....  | 5  |
| 1.1.Функциональная подготовленность спортсменов.....                             | 5  |
| 1.2. Проблема повышенных тренировочных нагрузок в современном спорте.....        | 9  |
| 1.3. Педагогический контроль и его значение в учебно-тренировочном процессе..... | 11 |
| 1.4 Методы оценки состояния спортсменов.....                                     | 22 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....                          | 26 |
| 2.1. Задачи исследования.....  | 26 |
| 2.2. Методы исследования.....  | 26 |
| 2.2.1. Анализ литературных источников.....                                       | 27 |
| 2.2.2. Анализ документальных материалов.....                                     | 27 |
| 2.2.3. Пульсометрия.....   | 34 |
| 2.2.4. Методы математической статистики.....                                     | 35 |
| 2.3. Организация исследования.....   | 35 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....                            | 37 |
| Выводы.....  | 56 |
| Практические рекомендации.....   | 59 |
| Список литературы.....   | 61 |
| Приложение.....  | 69 |

## Введение

Актуальность. Основной тенденцией подготовки современных спортсменов является повышение тренировочных нагрузок [45,47,63,64]. В ряде видов спорта нагрузки достигли предельного уровня, под влиянием которых повышается риск перенапряжения, заболеваний и преждевременного ухода из спорта [46,63,64].

В связи с этим актуальным является поиск методов, позволяющих эффективно контролировать состояние организма спортсменов. Для оценки функционального состояния спортсменов-подводников в спортивной практике используется обширный набор морфологических, физиологических, биохимических методов, которые позволяют с определенной степенью точности судить о состоянии организма спортсменов. Однако большинство из них труднодоступны основной массе специалистов, так как связаны с дорогостоящим малотранспортабельным оборудованием и длительностью выполнения анализов. В настоящее время недостаточно методов контроля, которые с одной стороны были бы простыми для испытуемых и не занимали много времени, а с другой стороны позволяли бы получать достаточно точную информацию о состоянии организма спортсменов [57].

Таким образом, оценка динамики функционального состояния спортсменов-подводников по показателям ЧСС остается актуальной по сегодняшний день. Это обосновывает необходимость использовать относительно простой и достаточно информативный метод оценки функционального состояния спортсменов-подводников.

Цель исследования – экспериментально обосновать методику оценки функционального состояния организма спортсменов-подводников на основе комплексного контроля времени выполнения физических упражнений и

динамики восстановления частоты сердечных сокращений в восстановительном периоде.

Гипотеза. Тестирование спортсменов-подводников, основанное на комплексной оценке времени выполнения определенных физических упражнений и динамики восстановления частоты сердечных сокращений после них, позволит оперативно и с достаточной точностью оценивать динамику функционального состояния спортсменов-подводников.

Объект исследования – процесс подготовки спортсменов-подводников.

Предмет исследования - динамика функционального состояния спортсменов-подводников.

Теоретическая значимость. Результаты исследования дополняют имеющиеся литературные сведения о методах оперативной оценки функционального состояния спортсменов-подводников.

Практическая значимость. Полученные данные могут быть использованы для повышения эффективности педагогического контроля в процессе подготовки квалифицированных спортсменов в подводном скоростном плавании, что позволит повысить эффективность всего учебно-тренировочного процесса.