

УДК 796.9.071.2.015.68+796.58]: [612+159.9] (075.8)

ББК 75.719

Ф 34

Рецензенты

д.п.н., профессор Тихомиров А.К.

к.п.н., профессор Левин В.С.

Ф34 Федотова, В.Г. Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта : учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова : Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 436 с. : ил., табл.

В учебно-методическом пособии авторами раскрывается место и роль комплексного контроля как одного из важнейших звеньев системы управления спортивной подготовкой в зимних видах спорта. Дается характеристика информативных средств и методов контроля соревновательной деятельности, ее всестороннего анализа и объективной оценки. Подробно рассматриваются вопросы контроля тренировочных нагрузок спортсменов и современные подходы к их количественной оценке. Представлены разделы, касающиеся контроля и оценки уровня функциональных возможностей и подготовленности спортсменов-представителей зимних видов спорта, предложены информативные и современные сложные высокотехнологичные методики, лабораторные и «полевые» тесты, методы экспресс-оценки. Большое внимание уделено использованию средств контроля морфологического, функционального и психо-эмоционального состояния спортсменов и возможной интерпретации полученных результатов.

Учебно-методическое пособие предназначено для бакалавров, магистрантов, аспирантов и преподавателей вузов физической культуры, а также тренеров по зимним видам спорта, специалистов по научно-методическому обеспечению спортивной подготовки.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© В.Г. Федотова, Е.В. Федотова, 2016

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»,
2016.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Глава 1. Комплексный контроль в системе обеспечения эффективной спортивной подготовки в зимних видах спорта</i>	4
<i>Глава 2. Контроль соревновательной деятельности спортсменов в зимних видах спорта</i>	16
<i>Глава 3. Контроль тренировочных нагрузок спортсменов в зимних видах спорта</i>	60
3.1. Тренировочная нагрузка, ее регулирование и контроль	60
3.2. ЧСС как критерий оценки состояния спортсмена и интенсивности нагрузки	76
3.3. Контроль динамики концентрации лактата в крови при выполнении тренировочных и тестирующих нагрузок	93
3.4. Методические подходы к определению индивидуальных зон интенсивности тренировочных нагрузок	99
3.5. Методы количественной оценки выполняемой тренировочной нагрузки	120
<i>Глава 4. Контроль и оценка функциональных возможностей и уровня спортивной подготовленности спортсменов в зимних видах спорта</i>	146
4.1. Контроль и оценка аэробных возможностей	146
4.2. Контроль и оценка анаэробных возможностей	208
4.3. Контроль и оценка силовых и скоростно-силовых качеств	228
4.4. Контроль и оценка технической подготовленности	277
<i>Глава 5. Контроль морфологического, функционального и психо-эмоционального состояния спортсменов</i>	320
5.1. Контроль морфо-функционального состояния	320
5.2. Биохимические методы контроля и оценки состояния спортсменов	346
5.3. Использование ритмокардиографии для оценки функционального состояния организма спортсмена	356
5.4. Психологический контроль	391
Контрольные вопросы	419
Список литературы	424