

Ф.А.ИОРДАНСКАЯ

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



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. Beep 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 (пульсотохметрия, 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. Пульсотохметрия 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, мочевина 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