

«МЕХАНИСТИЧЕСКАЯ» МОДЕЛЬ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ТИПОВОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Студентка гр. 113528 Фисюк Ю.С.

Ассистент Хорлоогийн А.С.

Белорусский национальный технический университет

Разработана «механистическая» модель реального процесса формирования типовой программы физической подготовки и индивидуального плана тренировочных занятий с учетом состояния и физической подготовленности клиента с точки зрения физико-математических подходов моделирования различных процессов. Установлено, что достижение результата (цели) физической подготовки функционально связано с характеристиками (элементами) состояния и работы выполненной клиентом на начальном этапе занятий физическими упражнениями. Соответственно управление этими элементами позволяет реализовать процесс физической подготовки клиента с целью достижения поставленных целей.

Индивидуальный план физической подготовки включает назначение определенного комплекса физических упражнений, интервалов и характера отдыха и т.д. Физические упражнения на тренажерах можно представить как чередование циклов определенной физической деятельности.

Каждая тренировка состоит из цикла серий упражнений, серия – из подходов, подход – из определенного количества упражнений (двигательных действий). Учитывая, что весь процесс тренировки состоит из выполнения упражнений (двигательных действий), и используя физико-математические и механистические подходы моделирования процесса выполнения физических упражнений, процесс выполнения двигательных действий графически можно представить в виде последовательности импульсов (циклов) с определенным набором параметров характеризующих этот процесс (см. рисунок 1).

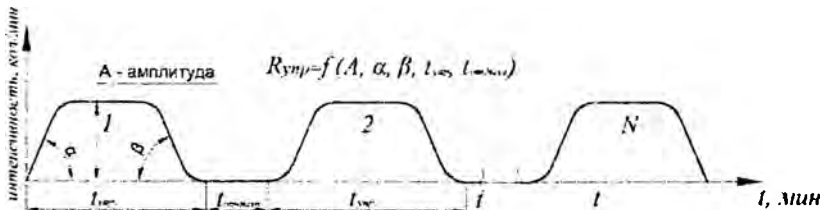


Рисунок 1 – «Механистическая» модель процесса выполнения двигательных действий (упражнений)