

Разработанная методика оценки результатов соревнований по сдаче норм комплекса ГТО дает возможность оценить практически всех участников при любой степени их физической подготовленности. Этим создаются психологические условия для широкого привлечения к соревнованиям каждого члена трудового коллектива и побуждает их к планомерному повышению уровня физической подготовки. Методика дает возможность реально осуществить основной принцип физической культуры в нашей стране - от массовости к достижению высоких спортивных результатов.

ЦЕЛЕВОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

БУЛАТОВ П.П., ДВОРЯКОВ М.И., КАМИНСКИЙ В.В., ПОЛОВЦЕВ В.Г.
/Белорусский государственный институт физической культуры/

Проблема подготовки велосипедистов в кузах Белоруссии заключается в противоречиях требований современной методики тренировки и возможностями спортивных организаций. В связи с климатическими условиями и отсутствием треков спортивный сезон велосипедистов относительно непродолжительный. Лишь небольшая часть велосипедистов находится на централизованных сборах и имеет возможность тренироваться в соответствии с требованиями специализированной подготовки. Значительная же часть спортсменов готовится на местах, используя средства общей физической подготовки в зимнее время. Поэтому в настоящее время существует серьезный разрыв в уровне спортивного мастерства велосипедистов, находящихся на централизованной подготовке и тренирующихся по месту жительства. Рекомендуемые объемы и интенсивность тренировочных нагрузок в условиях

повседневной жизни студентов как правило не выполняются. В целях ликвидации этого пробела нами предпринят поиск средств и методов спортивной тренировки студентов-велосипедистов, позволяющий повысить уровень тренированности в рамках существующих требований. Предполагается вести этот поиск в направлении целевого программирования подготовки велосипедистов с использованием тренажеров.

Принимая во внимание существо проблемы, на кафедре вело-конькобежного спорта БГОМФ разработаны велотренажеры, позволяющие программировать тренировочные занятия в зависимости от целевой установки.

На велотренажере Булатова П.П., представляющем собой спортивный шоссейный велосипед с разрезанной осью каретки, двумя шатунами с шестеренками, задними переключателями и педальниками, возможно осуществлять в условиях спортивного зала на велостанке, развитие специфических координационных способностей в совокупности с функциональной подготовкой в течение осенне-зимнего периода.

На велотренажерной приставке Дворякова М.И., состоящей из нескольких спаренных велосипедных станков промышленного производства, полностью реализуется программа выполнения специализированных упражнений с использованием повторного и интервального методов тренировки. Выполнение подобных упражнений позволит развивать силовую и скоростную выносливость у велосипедистов, не выезжая на шоссе.

На велотренажерном устройстве Каминского В.В., состоящем из опорной рамы, инерционного диска, тормозной ленты, нагрузочного устройства, моделируются условия соревновательной деятельности на шоссе в командной и индивидуальной гонках.

Использование вышеназванных велотренажеров в спортивной подготовке позволяет повысить эффективность тренирующих воздействий в условиях режима учебы в ВУЗах в соответствии с необходимостью увеличения доли специальных упражнений высокой интенсивности.

МОДЕЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС КАК МЕТОД ОЦЕНКИ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

БУЛКИН В.А., ПАСЖКОВ П.Н., САХАНОВ Э.И.

/Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры/

Анализ специальной научно-методической литературы и практика педагогического контроля свидетельствует, что в настоящее время оценка подготовленности спортсменов проводится по большому числу тестов и контрольных упражнений. Зачастую это приводит к избыточной информации, восприятие которой затруднено. Поэтому в качестве одной из основных задач педагогического контроля следует рассматривать разработку объективных, доступных широкому кругу педагогов-тренеров, интегральных комплексов для оценки подготовленности спортсменов.

Исследования проводились в условиях подготовки квалифицированных спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики (спринт, прыжки, метание) и боксе.

Данные математического анализа позволили сформировать модельно-диагностические комплексы (МДК) - минимально необходимую выборку показателей, с наибольшей достоверностью описывающих уровень и состояние двигательной подготовленности спортсменов.