

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., ПАСЖОВ 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.

В МДК оценки двигательной подготовленности в скоростно-силовых видах легкой атлетики вошли показатели моторики (быстроты, точности пространственной ориентировки, темпо-ритмовых и силовых характеристик движения); показатели специальной подготовленности (бег 30 м с хода, прыжок в длину с места, бросок ядра снизу вперед); самооценок (желания тренироваться, готовности к максимальному результату, удовлетворенности тренировочным процессом) - всего 18 показателей. Затраты времени на обследование одного спортсмена - 7-8 минут.

В МДК оценки специальной подготовленности квалифицированных боксеров вошли 14 показателей. Это временные и динамические параметры ударных действий (время прямых и боковых ударов, относительная сила одиночных ударов и двух-трех ударных комбинаций) и показатели, комплексно отражающие функциональную обеспеченность специфической двигательной деятельности (количество ударов по снаряду за 15 с и 3 мин., коэффициенты дифференцирования силы одиночных ударов и темпы специфических действий). Временные интервалы съема информации с одного спортсмена составляют 8-10 минут.

Выбор показателей МДК определялся, исходя из предпосылок максимального приближения качества информации к реальным условиям двигательной деятельности в конкретном виде спорта и наиболее сильного влияния избираемой группы показателей на спортивный результат.

Исследования показали целесообразность использования МДК для педагогической оценки этапного, текущего и оперативного состояния подготовленности квалифицированных спортсменов.