

УДК 796.011.3

РОЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Макарова Е.В., кандидат педагогических наук, доцент
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

***Ключевые слова:** тренировочный процесс, управление, педагогические показатели, медико-биологические показатели, физические качества.*

Статья посвящена изучению роли педагогических и медико-биологических тестов в тренировочном процессе. Установлено, что педагогические тесты отражают рост физической подготовленности и показывают эффективность применяемых физических упражнений. Медико-биологические тесты позволяют определить уровень функционального состояния основных систем организма.

Введение. В настоящее время особое значение в управлении тренировочным процессом придается педагогическим и медико-биологическим тестам, а также анализу тренировочной работы, выполняемой на каждом занятии [1; 2].

Материалы и методы. Тесты позволяют тренеру оценить эффективность работы, проделанной в каждом конкретном, логически завершенном цикле [3]. Они должны соответствовать задачам, которые стояли перед циклом или этапом.

Результаты исследования. Изучение индивидуальных особенностей занимающихся спортом приобретает первостепенное значение при планировании тренировочного процесса и управлении им [4].

При изучении индивидуальных особенностей учитываются педагогические и медико-биологические показатели. Педагогические показатели включают изучение спортивного роста, тщательный анализ

дневников, контрольных нормативов, склонности к тем или иным физическим упражнениям, физических способностей.

К медико-биологическим показателям относятся антропометрические данные, перенесенные заболевания, проводимые тесты трехмоментной пробы Летунова, показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата.

Тренировочным процессом спортсмена, который находится в сборной команде 2–3 года, управлять значительно легче, так как тренер уже отлично его изучит.

Педагогические тесты отражают рост физической подготовленности и показывают эффективность применяемых физических упражнений, чем помогают управлять тренировочным процессом. Они должны состоять из упражнений, способствующих развитию основных и дополнительных физических качеств (общая и специальная выносливость, сила, быстрота, ловкость, равновесие, гибкость).

Поскольку на тех или иных этапах годового цикла ставятся определенные задачи, тесты должны контролировать эффективность их решения. Для удобства из всего многообразия тестов целесообразно выбрать постоянные и этапные. Постоянные тесты помогают контролировать уровень развития специальной выносливости, этапные – дополнительных физических качеств.

Если тесты не показывают никаких сдвигов или они недостоверны, значит, комплекс упражнений составлен неверно или недостаточно точно подобраны отягощения, ритм выполнения упражнения.

Тесты, определяющие развитие выносливости, должны проводиться на одной и той же подготовленной дистанции, а спортсмены должны проходить дистанцию с одной и той же интенсивностью.

На отдельных этапах тренировки предлагаются тесты для определения уровня развития силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости.

Медико-биологические тесты позволяют определить уровень развития основных функций организма: сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, показатели биохимии крови, а также степень повышения тренированности от выполненной на этапе работы.

Заключение. Таким образом, для определения уровня подготовленности по состоянию биологических систем спортсмену следует предложить выполнить специфическую нагрузку. Так, для определения подготовленности занимающихся необходимо подобрать тест, который по величине и характеру нагрузки близок к режиму работы на соревнованиях. Подобную нагрузку лучше определить в лабораторных условиях на велоэргометре.

Библиографический список:

1. Макарова, Е.В. Объем и характер двигательной активности студентов / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Материалы Национальной научно-практической конференции – Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 20-21 июня 2019 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2019. – С. 365-368.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова // Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Макарова, Е.В. Исследование двигательных и функциональных показателей студентов в группах спортивного совершенствования / Е.В. Макарова, А.Л. Макаров // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 3 (67). – С. 37-39.

4. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедагогических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.

THE ROLE OF PEDAGOGICAL AND BIOMEDICAL TESTS IN THE TRAINING PROCESS

Makarova E.V.

Key words: *training process, management, pedagogical indicators, medical and biological indicators, physical qualities.*

The article is devoted to the study of the role of pedagogical and medical-biological tests in the training process. It is established that the pedagogical tests reflect the growth of physical fitness and show the effectiveness of the physical exercises used. Medico-biological tests allow us to determine the level of functional state of the main systems of the organism.