

ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В БАРЬЕРНОМ БЕГЕ

Студентка гр. 11903114 Гороховская Д. С.

Кандидат биол. наук, доцент Парамонова Н. А.

Белорусский национальный технический университет

Сегодня достижения в любом виде спорта уже невозможно представить без современных технологий, которые внедряются в спорт по мере развития информационных систем. Подведение барьериста к отличной спортивной форме, его готовность показывать высокие результаты на соревнованиях – это большой комплекс мероприятий работы тренера и спортсмена на основе современных научных достижений в спортивной медицине и инженерных технологий с использованием программных средств. Любые из существующих в настоящее время виды тренировок определяют общую направленность тренировочного процесса, в то время как индивидуальная подготовка барьериста – это адаптация его энергетической системы к особенностям спортивной деятельности. Используя программное обеспечение для диагностики физического, психофизического, эмоционального и других состояний спортсмена можно построить математическую модель движений атлета. Анализ полученных результатов, позволит выявить резервы для улучшения спортивных показателей барьериста.

Для оценки подготовленности спортсмена в барьерном беге необходимо:

1. Провести анализ состояния атлета: антропометрических данных, физиологических особенностей, физической и функциональной подготовленности, учесть мнение специалистов.
2. Провести необходимые измерения двигательных показателей посредством с применением современных технических средств.
3. Построить математическую модель суставных движений и распределения сил.
4. Дать рекомендации по коррекции применения специальных тренировочных средств в подготовке спортсмена.

Барьерист может понять технику барьерного бега и усовершенствовать свои навыки только тогда, когда будет многократно выполнять специальные упражнения на основе рекомендаций специалистов. Видеофиксация техники исполнения взятия барьера при помощи соответствующих технических средств и программного обеспечения, построение индивидуальной математической модели для каждого спортсмена с рекомендациями тренера по улучшению его техники будет способствовать более качественному тренировочному процессу и повышению результатов спортсмена.