

ОЦІНКА І КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Завдання розділу:

- Ознайомити студентів з особливостями контролю в спортивному тренуванні.
- Видами контролю та організацію їх проведення.
- Розкрити необхідність творчого підходу до проведення заходів із контролю.
- Навчити правильному підбору тестів та методів у процесі здійснення контролю.

МЕТА І ПРЕДМЕТ КОНТРОЛЮ

Керування тренувальним процесом потребує інформації про хід і результати виконання тренувальних і змагальних вправ, стан спортсмена, навколишні умови та чинники, які впливають на процес. Це інформація зворотного зв'язку. Без неї неможливо управління скільки-небудь складною системою, процесом. Такої інформації потребує як тренер, так і спортсмен.

У сучасних умовах процес підготовки спортсменів здійснюється при концентрації зусиль фахівців у галузі спорту та суміжних дисциплін.

Спільно із психологами та лікарями тренер, який отримує великий обсяг інформації про різні сторони підготовленості й роботоздатності своїх учнів, може прийняти правильні рішення тільки в тому випадку, якщо ця інформація буде упорядкованою і систематизованою.

Використання засобів і методів контролю дозволяє оптимізувати процес підготовки спортсменів шляхом індивідуалізації норм навантажень, раціонального вибору та застосування засобів тренування у відповідності з особливостями конкретного спортсмена, вибіркового підходу до технічної, тактичної та інших видів підготовки.

Контроль – система способів одержання такої інформації про зміни, які відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренувань, що може бути використана для управління (рис.1).



Рисунок 1 – Організація контролю

Мета контролю – оптимізація процесу тренувальної та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей систем організму.

Мета контролю – об'єктивна оцінка різних сторін підготовленості та функціональних спроможностей систем організму для оптимізації тренувальної та змагальної діяльності спортсменів

Предметом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості, спроможності функціональних систем, роботоздатність спортсменів тощо.

Завдання контролю:

- оцінка стану спортсменів;
- оцінка рівня підготовленості спортсменів;
- оцінка виконання планів підготовки;
- оцінка ефективності змагальної діяльності тощо.

Ефективність функціонування будь-якої системи, у тому числі й системи спортивної підготовки, визначають за показниками зворотного зв'язку – від виконавця (спортсмен) до центра управління (тренер).

Тренер отримує інформацію про стан об'єкта, яким він керує, завдяки

виконанню спортсменами завдань тренувань чи змагань. Яка інформація та як саме вона повинна переходити від спортсменів до тренера? Зміст інформації залежить від структури спортивної підготовки. Канали зворотного зв'язку передають інформацію про стан різних систем організму. Її одержують за допомогою спеціальної апаратури, а на практиці – методами педагогічного спостереження і тестування різних сторін підготовленості спортсмена.