

ВИДИ КОНТРОЛЮ В СПОРТІ

Щоби спортивне тренування було дійсно керованим процесом, тренеру необхідно ухвалити рішення, зважаючи на об'єктивні результати вимірювань. Тренування, побудоване з урахуванням тільки самопочуття спортсмена та інтуїції тренера, не може дати об'єктивних результатів у сучасному спорті. Однак не менш небезпечна й помилка, що зустрічається досить часто, – це неврахування стану самого спортсмена. Тільки гармонійне поєднання об'єктивних і суб'єктивних показань може забезпечити успіх.

Розрізняють три типи станів: *стійкий* (етапний, перманентний), *поточний* та *оперативний*.

1. *Стойкий* (етапний) стан можна підтримувати відносно тривалий час: тижні або навіть місяці. Комплексна характеристика етапного стану спортсмена, що відображає його спроможності демонструвати спортивні досягнення, має назву підготовленість, а стан оптимальної (найкращої для даного моменту тренування) підготовленості – спортивною формою. Очевидно, що протягом одного або декількох днів не можна досягти стану спортивної форми або втратити її. Етапний стан є наслідком багатьох тренувальних занять, дії яких поступово підсумовуються. Тому справедливим можна вважати твердження, що в основі етапних станів лежить кумулятивний тренувальний ефект.

2. *Поточний* стан характеризується повсякденними коливаннями рівня підготовленості (етапного стану) спортсменів. Навантаження будь-якого заняття викликає певні зміни в організмі спортсмена, підвищує або знижує цей рівень. Зазвичай їх можна помітити в інтервалах відпочинку між заняттями. В їх основі лежить відставлений тренувальний ефект. Поточний стан спортсмена є наслідком навантажень тренувальних занять в мікроциклі тренування.

Один із випадків поточного стану, який характеризується можливістю показати через недовгий час результат у змагальній вправі, близький до максимального, має назву поточна готовність.

3. Стан спортсмена в момент виконання вправи або ж відразу після її закінчення, так званий *оперативний*. *Оперативний* стан є нестійким, змінюється

в ході тренувального заняття, після відпочинку між повтореннями вправи або ж після зниження навантаження в ній. Цими змінами тренер може керувати за умов правильного планування тривалості й інтенсивності вправ, інтервалів відпочинку, кількості повторень. Спроможність показати у змагальній вправі результат, близький до максимального, називається оперативною готовністю.

У спорті ефективно застосовують різні види контролю: залежно від стану спортсмена – **етапний, поточний, оперативний**. Етапний дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довгострокового тренувального ефекту, який є результатом діяльності підготовки протягом ряду років, річного циклу, макроциклу, періоду, етапу. Поточний спрямований на оцінювання поточних станів спортсменів, що є наслідком навантажень серій занять, тренувальних або змагальних мікроциклів. Оперативний передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в процесі окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від завдань, що ставлять перед спортсменом, та об'єму показників можна виділити три види контролю: **поглиблений, вибірковий, локальний**.

Поглиблений пов'язаний із використанням широкого кола показників, за допомогою яких всебічно оцінюється підготовленість спортсмена, ефективність змагальної діяльності, якість навчально-тренувального процесу на збіглому етапі. **Вибірковий** здійснюється для оцінювання однієї зі сторін підготовленості або роботоздатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу з використанням спеціально підібраної групи показників. **Локальний** заснований на використанні одного або кількох показників для оцінювання відносно вузьких сторін рухової функції, можливостей окремих функціональних систем.

Поглиблений контроль використовують в практиці оцінки етапного стану спортсмена, вибірковий і локальний – поточного й оперативного станів відповідно.

Контроль залежно від засобів і методів, що застосовуються, може носити педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер. Для оцінювання рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливостей

виступу на змаганнях, динаміки спортивних результатів, структури й змісту тренувального процесу застосовують педагогічний контроль. Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей функціональних систем, адаптацію до навантажень. Соціально-психологічний контроль пов'язаний із вивченням особливостей особистості спортсмена, психічного стану.

В спорті застосовують поняття комплексного контролю, під яким мають на увазі використання *етапного, поточного та оперативного* видів контролю в процесі обстеження спортсменів із застосуванням педагогічних, медико-біологічних й соціально-психологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу й змагальної діяльності (рис. 2).

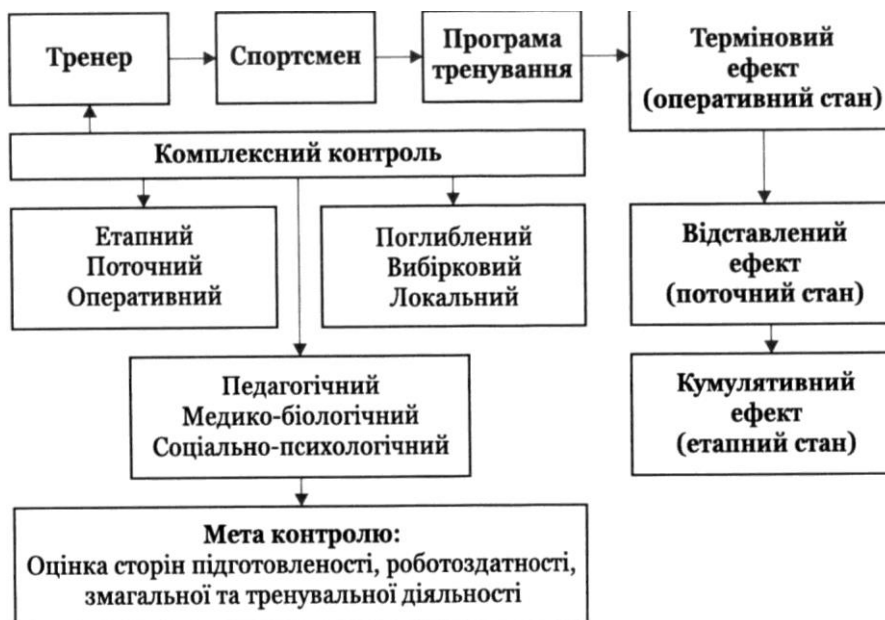


Рисунок 2 – Зміст комплексного контролю.

Види контролю:

- етапний, поточний, оперативний;
- педагогічний, медико-біологічний, соціально-психологічний;
- поглиблений, вибірковий, локальний;
- комплексний

Етапний контроль та організація його проведення. Цей контроль

передбачає реєстрацію досягнень у змаганнях і тестах (або тільки в тестах) на початку та наприкінці чергового етапу підготовки. Тести (або батареї тестів), що застосовують, умовно можна розділити на два блоки: перший – для оцінювання здоров'я і фізичної роботоздатності (часто це загальні тести для багатьох видів спорту); другий – специфічні тести, структура яких повинна відповідати структурі змагальної вправи.

Аналіз результатів контролю проводиться на підставі оцінки залежності між приростом досягнень у змагальних вправах і тестах, з одного боку, і окремими обсягами навантажень за етап – з іншого. Для цього обсяги виконання спеціалізованих і неспеціалізованих вправ, а також вправ різної спрямованості, порівнюють із показниками кумулятивного тренувального ефекту.

Організуючи *етапний контроль* на всіх етапах підготовки, слід використовувати одні й ті самі тести (такі тести називають наскрізними). У цьому випадку можна отримати динаміку показників і проаналізувати її. Однак в деяких випадках більш доцільно доповнювати цю батарею іншими тестами, за результатами яких перевіряють рішення специфічних завдань етапу. Наприклад, якщо в ході його проводилася концентрована силова підготовка, в програму контролю потрібно включити спеціалізовані тести для оцінювання силових якостей спортсмена.

Етапний контроль проводиться у двох напрямках, перший з яких передбачає вивчення закономірностей становлення рухової функції спортсменів залежно від віку, кваліфікації, періоду підготовки, другий базується на використанні методів аналізу з метою об'єктивного описування закономірностей розвитку організму спортсменів та вибору мінімальної кількості показників, які адекватно відбивають етапні зміни стану спортсменів.

Перманентний стан рухової функції спортсменів змінюється відповідно до природного вікового розвитку організму спортсмена. Істотно впливають на цей процес систематичні заняття спортом, що викликають адаптивні реакції організму, які відповідають характеру спортивної діяльності.

Найінформативнішими в цих умовах виявляються ті показники, вікові зміни яких більше виражені.

У спортсменів у процесі систематичних занять бігом і завдяки підвищенню спортивної кваліфікації удосконалюються механізми координації рухів. У бігунів, наприклад, це чітко окреслюється у скороченні часу опорних періодів, збільшенні темпу бігу і середньої довжини кроку. За рахунок цього швидкість бігу збільшується.

Становлення рухової функції й постійне удосконалювання спортивно-технічної майстерності носить явно виражений етапний характер.

На першому етапі (діти 13-15 років), бігунам-спринтерам, наприклад, властиве зростання спортивної майстерності, переважно завдяки збільшенню довжини кроків.

На другому етапі (юнаки 16-18 років, які мають II–I розряд) покращання результатів викликано прискорюванням темпу бігу, скорочуванням тривалості опорних періодів, а також збільшенням швидкісно-силових компонентів рухової функції.

Третій етап (дорослі спортсмени) характеризується залежністю спортивних результатів від ступеня погодженості показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості.

Оцінювання тренуваності спортсменів різної кваліфікації вимагає диференційованого підбору показників.

Так, для спортсменів-початківців, які ще не опанували техніку обраного виду спорту, фахівці рекомендують використовувати морфологічні показники та показники, які не потребують спеціальних технічних навичок під час виконання вправи.

Динаміка перманентного стану спортсменів, що фіксується за допомогою показників, зіставляється із тренувальними навантаженнями, які виконав спортсмен. Найбільш інформативними в цьому випадку виявляються ті показники, які під впливом тренувальних навантажень помітно змінюються.

Етапний контроль доцільно проводити в процесі комплектування груп в умовах відбору, на окремих етапах підготовки (щорічно у міру зростання спортивної кваліфікації, підвищуючи навантаження тренувальної роботи у підготовчому та змагальному періодах тощо).

Педагогічний контроль – це зіставлення змін стану рухової функції і технічної майстерності завдяки виконаній тренувальній роботі і показникам кожного окремого спортсмена з даними усіх інших спортсменів. Такий підхід дозволяє простежити темпи приросту фізичних якостей і технічної майстерності атлетів і тим самим визначити їх потенційні спроможності.

Методи *етапного контролю* доцільно використовувати для визначення напряму і змісту тренувального процесу залежно від індивідуальних особливостей окремого спортсмена чи групи спортсменів. Так, якщо у спортсмена виявляється відставання будь-яких компонентів рухової функції порівняно з аналогічними компонентами, зафіксованими у спортсменів такої самої кваліфікації, це дає підставу планувати тренувальний процес таким чином, аби ліквідувати вади в підготовці.

Плануючи спортивні результати спортсмена на наступний спортивний сезон, тренер повинен визначити, на який рівень фізичної і технічної підготовленості необхідно вивести спортсмена для досягнення запланованого результату. У цьому випадку необхідно орієнтуватися на модельні характеристики згідно з кваліфікацією спортсменів.

Засоби *етапного контролю* розподіляють залежно від віку і кваліфікації спортсменів. У спортсменів низької кваліфікації показники росту і маси тіла та швидко-силові показники мають бути як найліпшими.

У спортсменів високої кваліфікації доцільно враховувати стан технічної майстерності, а висновок про рівень компонентів рухової функції необхідно робити на основі силових і часових параметрів, що характеризують індивідуальні особливості їхньої технічної майстерності. Однак це вимагає спеціального біомеханічного інструментарію. Етапний контроль дозволяє об'єктивно характеризувати стан спортсмена тільки тоді, коли показники в контрольних вправах співвідносяться зі спортивними результатами.

Тестування спортсменів за контрольними показниками краще проводити після дня відпочинку. У цьому випадку нівелюється вплив попереднього тренувального заняття. У тих випадках, коли обстеження не збігається зі змаганнями, доцільно після тестування спортсменів провести контрольну

прикидку в обраному виді спорту.

Поточний контроль та організація його проведення. Його основним завданням є збирання й аналіз інформації, необхідної для планування навантажень або їх корекції у мікроциклах тренувального процесу. Тренер складає план тренувань, припускаючи, що виконання завдань сприятиме потрібному тренувальному ефекту. І саме це повинен підтвердити або спростувати поточний контроль. Якщо результати контролю під час порівняння відповідають запланованим, то можна і далі виконувати передбачувану наступними днями роботу. У разі невідповідності результатів слід виконати корекцію навантажень.

Ефективність такого регулювання проявляється у приближенні реальних результатів тренування до конче потрібного. Крім того, у тренера поступово накопичується інформація, до яких наслідків призводять різні схеми нормування навантажень у мікроциклах. Він систематизує її і надалі більш обґрунтовано розподіляє обсяг та зміст навантажень за днями мікроциклу. Головним у такому підході є вибір метрологічно коректних тестів поточного контролю. Інформативність таких тестів визначається зіставленням щоденної динаміки результатів у тестах з такими критеріями – досягненнями у комплексі тестів і показниками після тренувального навантаження.

Термінова діагностика стану рухової функції спортсмена розкриває перспективи підвищення якості навчально-тренувального процесу на основі змін компонентів фізичних якостей, техніки та тактики. Такий підхід до організації тренувального процесу дозволяє вносити корективи в нормування тренувальних навантажень, запланованих на той чи інший день, з урахуванням реакцій на навантаження, виконані в попередні дні.

Стан рухової функції спортсменів змінюється кожного разу по-різному. Фахівці пропонують визначати його зміни, застосовуючи широкий комплекс спеціальних показників. Стандартні тренувальні навантаження викликають у спортсменів різноспрямовані реакції. Це свідчить про те, що повсякденні зміни стану рухової функції спортсменів відзначаються не тільки характером тренувальних навантажень, а й іншими чинниками, пов'язаними із умовами

життя, характером і режимом харчування, організацією дозвілля, що нівелюють вплив тренувальних навантажень і ускладнюють організацію поточного контролю.

Заслуговує на увагу і те, що в динаміці поточного контролю було відмічено розбіжності не тільки в реакціях окремих спортсменів на однотипні тренувальні навантаження, а й у змінах показників, зареєстрованих у того самого спортсмена в різні дні.

Здійснюючи організацію поточного контролю, слід враховувати наявні істотні індивідуальні відмінності у реакціях спортсменів високої кваліфікації на однотипні стандартні тренувальні навантаження.

Стан рухової функції спортсменів доцільно реєструвати безпосередньо на початку тренувального заняття. Необхідно враховувати, що перед вимірюванням швидко-силових компонентів рухової функції, таких, наприклад, як сила окремих м'язових груп, швидкість локальних рухів, стрибучість тощо, повинна бути проведена щоденна стандартна розминка.

Поточний контроль можна здійснювати за допомогою тестів, попередньо освоєних спортсменами. До таких тестів відносять вимірювання сили в умовах, що відповідають специфіці спортивної діяльності (наприклад, вимірювання сили тяги, часу виконання роботи тощо).

Поточний контроль дозволяє тренеру підвищити ефективність тренувального процесу. По-перше, шляхом виявлення індивідуальних реакцій спортсмена на ті чи інші тренувальні навантаження, які використовують щодня протягом тижневого циклу. Це дозволяє побудувати тижневий цикл таким чином, аби основні вправи чи заняття були проведені на тлі підвищеної роботоздатності спортсмена. По-друге, визначенням оптимального варіанту передзмагальної підготовки залежно від індивідуальних особливостей спортсмена (слід застосовувати різні комбінації тренувальних днів і днів відпочинку, відновлювальних процедур, переключення на інший вид діяльності, активний відпочинок). По-третє, оптимізацією змісту тренувального процесу на різних етапах річного циклу, що здійснюють за рахунок збирання інформації та її аналізу щодо реакцій спортсмена на ті чи інші тренувальні навантаження. На

основі цієї інформації можна побудувати тренувальний процес, наприклад у підготовчому періоді, із застосуванням великих та значних обсягів роботи, а в змагальному періоді підготовка буде носити трохи інший характер, що сприяє досягненню високих спортивних результатів в обраному виді спорту.

Організація поточного контролю повинна носити індивідуальний характер. Зіставляти дані різних спортсменів між собою недоцільно.

Оперативний контроль та рекомендації щодо його організації. Він є найважливішим, тому що саме за його результатами судять про відповідність реального термінового тренувального ефекту запланованому стану. Аналіз показує, що в оперативному контролі та плануванні можна умовно виділити три етапи.

На першому етапі основну увагу приділяють тому, що спортсмен повинен зробити на тренувальному занятті. В планах-конспектах докладно записують вправи, способи їх виконання, дозування тощо. Увагу на досягнення потрібного тренувального ефекту зазвичай не акцентують, але тренери припускають, що якщо спортсмен повністю виконає завдання, то це сприятиме необхідному результату.

Другий етап характеризується тим, що поряд з описуванням методики виконання вправ розробляються вказівки щодо належних норм досягнення тренувального ефекту. Наприклад, спортсмен не просто пробігає шість разів по 400 м, він повинен зробити це так, аби частота серцевих скорочень під час бігу становила $180 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$, а повторення починалося в момент зменшення її величини до $120 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Під час виконання основних тренувальних навантажень стан спортсмена постійно змінюється. Через стомлення, що розвивається, рівень роботоздатності знижується. Урахування термінових реакцій організму спортсменів на те чи інше тренувальне навантаження дозволяє підвищити ефективність тренувальних занять шляхом оптимізації норм навантаження залежно від індивідуальних особливостей спортсменів.

Вибір засобів оперативного контролю проводять на основі вивчення реакцій спортсменів на тренувальні навантаження. Стан рухової функції

спортсмена можна реєструвати безупинно під час виконання вправи та у найближчому відновлювальному періоді чи в стані відносного спокою, до навантаження і після кожної наступної серії навантажень. Засоби чи методи оперативного контролю повинні підбиратися з урахуванням індивідуальних особливостей, віку і кваліфікації спортсменів.

У процесі проведення оперативного контролю необхідно визначити доцільність кількості повторень вправ у занятті й ефективного режиму відпочинку між ними та раціональність вибору засобів тренування (вправи, тренувальні дистанції, відрізки), оптимальну тривалість, інтенсивність.

Використання методів оперативного контролю дозволяє тренеру ефективно планувати навантаження на окремих заняттях і вносити корективи, змінюючи перманентний стан спортсмена. Так, у кваліфікованого веслувальника максимальна швидкість на дистанції характеризується певними величинами довжини гребка, часом опорних і безопорних періодів, темпом. Залежно від стану тренуваності спортсмен може розвинути й утримувати максимальну швидкість на дистанціях різної довжини й у різному часовому діапазоні.

У групі біомеханічних параметрів руху, які інтегрально відображають стан рухової функції спортсменів-спринтерів, найінформативнішим є показник темпу веслування, у легкоатлетів – бігу.

Показники ЧСС, хвилинного обсягу дихання, артеріального тиску доцільно використовувати в заняттях, метою яких є розвиток спеціальної витривалості спортсменів.