

Лекція 4

Тема: КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ І ОБЛІК В ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

План:

1. Мета, об'єкт і вид контролю.
2. Поняття комплексного контролю в спорті.
3. Характеристика комплексного контролю в спорті.
4. Показники комплексного контролю. Вимоги до показників, що використовуються в контролі.
5. Контроль технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки.
6. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому зумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструмента керування, що дозволяють здійснювати зворотні зв'язок між тренером і спортсменом і на цій основі підвищити рівень управлінських рішень при підготовці тих, що займаються.

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних напрямків їхньої підготовленості і функціональних можливостей найважливіших систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різноманітних завдань, пов'язаних з оцінкою станів спортсменів, рівня їхньої підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності.

Об'єктом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стану різних напрямків підготовленості спортсменів (фізичної, технічної та ін.), їхня працездатність, можливості функціональних систем.

Види контролю. У теорії і практику спорту прийнято виділяти такі види контролю – етапний, поточний і оперативний, кожен з яких погоджується з відповідним типом станів спортсменів.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, що є наслідком довгострокового тренувального ефекту. Такі стани спортсмена – результат тривалої підготовки протягом декількох років, макроциклу, періоду або етапу.

Поточний контроль спрямований на оцінку поточних станів, тобто тих станів, що є наслідком навантажень серій занять, тренувальних чи змагальних мікроциклів.

Оперативний контроль передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсменів на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Залежно від кількості особистісних завдань, об'єму показників,

включених у програму обстежень, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний контроль.

Поглиблений контроль пов'язаний із використанням широкого кола показників, що дозволяють дати всебічну оцінку підготовленості спортсмена, ефективності змагальної діяльності, якості навчально-тренувального процесу на минулому етапі.

Вибірковий контроль проводиться за допомогою групи показників, за якими оцінюють будь-який із напрямків підготовленості чи працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувальний процес.

Локальний контроль заснований на використанні одного або декількох показників, що дозволяють оцінити відносно вузькі боки рухової функції, можливості окремих функціональних систем тощо.

Поглиблений контроль зазвичай використовується в практику оцінки етапного стану, вибірковий і локальний – поточного й оперативного. Відповідно до застосовуваних засобів і методів контроль носить педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер.

У процесі педагогічного контролю оцінюється рівень техніко-тактичної і фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміка спортивних результатів, структура й утримування тренувального процесу.

Соціально-психологічний контроль пов'язаний із вивченням особливостей особистості спортсмена, його психічного стану і підготовленості, загального мікроклімату й умов тренувальної і змагальної діяльності.

Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем, окремих органів і механізмів, що несуть основне навантаження в тренувальній роботі і змагальній діяльності.

На сьогодні в теорії й методиці спортивного тренування, у практику спорту усвідомлена необхідність використання всього різноманіття видів, методів, засобів контролю в сукупності, що і привело, в результаті, до виникнення поняття «комплексний контроль».

Під комплексним контролем слід розуміти рівнобіжне застосування етапного, поточного й оперативного видів контролю в процесі обстеження спортсменів, за умови використання педагогічних, соціально-психологічних і медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, утримування навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Вимоги до показників, використовуваних у контролі

Показники, використовувані в процесі етапного, поточного й оперативного контролю, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту обстежуваних, цілям і завданням конкретного виду контролю.

У процесі кожного з видів контролю можна використовувати широке коло показників, що характеризують різні напрямки підготовленості спортсменів при відповідності їх перерахованим вимогам.

Використовувані в процесі контролю показники поділяються на дві групи.

Показники першої групи характеризують відносно стійкі ознаки, що передаються генетично і мало змінюються в процесі тренувань. Адекватні цим ознакам показники використовуються переважно в етапному контролі при вирішенні завдань підбору, орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки. До числа стабільних ознак відносять довгові розміри тіла, кількість волокон різних видів у кістковій мускулатурі, тип нервової діяльності, швидкість деяких рефлексів.

Показники другої групи характеризують технічну і тактичну підготовленість, рівень розвитку окремих фізичних якостей, рухливості й економічності основних систем життєдіяльності організму спортсмена в різних умовах навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, тобто схильні істотному педагогічному впливу.

Стосовно умов кожного з виду контролю показники повинні відповідати таким вимогам:

Відповідність специфіці виду спорту. Облік специфічних особливостей виду спорту має першорядне значення для вибору показників, використовуваних у контролі, оскільки досягнення в різних видах спорту зумовлені різними функціональними системами, вимагають суворо специфічних адаптаційних реакцій у зв'язку з характером змагальної діяльності.

У видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості (плавання, веслування, велосипедний, лижний, ковзанярський спорт, біг на середні, довгі дистанції) і з об'єктивно що метрично вимірюється результатом, використовуються показники, що характеризують стан серцево-судинної і дихальної систем, обмінних процесів, бо за ними точніше можна оцінити потенційні можливості спортсменів у досягненні високих спортивних результатів.

У швидко-силових видах спорту, де головною здатністю спортсмена є вміння виявляти короточасні максимальні нервово-м'язові напруги (спринтерський біг, легкоатлетичні стрибки й метання, важка атлетика та ін.), у якості засобів контролю використовуються показники, що характеризують стани нервово-м'язового апарата, ЦНС, швидко-силових компонентів рухової функції, які виявляються в специфічних тестових управах.

У видах спорту, де спортивні досягнення більшою мірою зумовлені діяльністю аналізаторів, рухливістю нервових процесів, що забезпечують точність, розмірність рухів у часі і просторі (гімнастика, акробатика, стрибки у воду, всі види спортивних ігор та ін.), у процесі контролю використовується широкий комплекс показників, які характеризують точність відтворення тимчасових, просторових і силових параметрів специфічних рухів, здатність до переробки інформації і швидкого прийняття вирішень, еластичність кісткових м'язів, рухливість у суглобах, координаційні здатності та ін.

Відповідність вікових і кваліфікаційних особливостей тих, що

займаються. Відомо, що структура й утримування тренувальної і змагальної діяльності багато в чому визначаються віковими і кваліфікаційними особливостями спортсменів. Отже, і утримування контролю повинно будуватися з обліком віку спортсменів, а також рівня їхньої спортивної кваліфікації.

Наприклад, при оцінці технічної майстерності юних спортсменів, які мають невисоку кваліфікацію, у першу чергу оцінюють широту і різноманітність освоєних рухових навиків, здатності до освоєння нових рухів. При обстеженні дорослих спортсменів високого класу на перший план висуваються інші показники: при оцінці технічної майстерності – характеристики, що дозволяють визначити здатність спортсмена до прояву раціональної техніки в екстремальних умовах змагань, усталеність техніки до чинників, що збивають, її варіативність та ін. На наступних етапах підготовки першорядне значення має вміння спортсмена реалізувати руховий потенціал у конкретній змагальній обстановці.

Таким чином, на кожному етапі багаторічного вдосконалення в якості контролю повинні використовуватися різні показники, адекватні віковим особливостям і рівню підготовленості тих, що займаються.

Відповідність спрямованості тренувального процесу. Стан підготовленості і тренуваності спортсменів істотно змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але й у різних періодах макроцикла підготовки. Цю зміну багато в чому залежать від спрямованості фізичних управ, характеру тренувальних навантажень. Досвід показує, що найбільш інформативними в процесі контролю є показники, які відповідають специфіці тренувальних навантажень, застосовуваних на довгому етапі підготовки. Так, якщо у видах спорту, де успіх змагальної діяльності забезпечується переважним розвитком швидкісно-силових якостей (спринтерські дистанції, стрибки, метання), спортсмени в будь-якому періоді річного циклу використовують кросовий біг або інші вправи з метою розвитку серцево-судинної, дихальної й інших систем, що забезпечують високу працездатність, то метою контролю на цьому етапі тренування є оцінка відповідних здібностей тих, що займаються, і включення показників адекватної тренувальної діяльності. У змагальному періоді підготовки, коли спортсмени знаходяться в стані високої спеціальної тренуваності, найбільш інформативними є швидкісно-силові показники, що відповідають характеру змагальної діяльності.

Основними критеріями, що визначають можливість включення тих або інших показників у програму контролю, є їхня інформативність і надійність.

Інформативність показника визначається тим, наскільки точно він відповідає оцінюваній якості або властивості. Існує два основних шляхи підбору показників за критерієм інформативності. Перший шлях передбачає вибір показників на основі знання чинників, що визначають рівень прояву певної властивості або якості. Цей шлях може бути реалізований не завжди через недостатню вивченість зазначених чинників. Другий шлях базується на знаходженні статистично значимих зв'язках між показниками і критеріями,

що мають наукове обґрунтування. У випадку, якщо зв'язок між показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цього як інформативний.

У теорії і практику спорту два зазначені шляхи використовуються в органічній єдності.

Надійність показників визначається відповідністю результатів їхнього застосування реальним змінам у рівні тієї або іншої якості або властивості в спортсмена в умовах кожного з видів контролю, а також стабільністю результатів, одержуваних при багатократному використанні показників у тих самих умовах.

Чим більша розбіжність між результатами досліджень різних спортсменів або в того самого спортсмена, який знаходиться в різних функціональних станах, і чим тісніше розташовуються результати, зареєстровані в спортсмена в постійних умовах, тим вища надійність застосовуваних показників.

Контроль фізичної підготовленості. Контроль фізичної підготовленості проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки сили, гнучкості, швидкості, координаційних здатностей, витривалості.

Контроль технічної підготовленості. Контроль технічної підготовленості пов'язаний із використанням специфічних для кожного виду спорту показників, що дозволяють оцінити технічну майстерність спортсмена. При цьому оцінюються такі складові технічної підготовленості:

- обсяг техніки (шляхом виявлення загальної кількості технічних прийомів, освоєних і використовуваних спортсменом у тренувальних заняттях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці;
- різнобічність технічної підготовленості;
- ефективність технічної підготовленості;
- стійкість до факторів, що збивають, – фізичного (стомлення, кліматичні умови) і психічного характеру (напруженість змагальної діяльності, поведінка болільників).

При етапному контролі технічної підготовленості фіксуються зміни в техніку від року до року, від етапу до етапу.

У поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, що відбуваються з кожним днем у зв'язку з використанням різних програм тренування в мезо- і мікроциклах.

В оперативному контролі виявляються зміни в техніці, пов'язані з терміновими реакціями на фізичні навантаження на окремому занятті.

Контроль тактичної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості пов'язаний із характеристикою складової тактичної майстерності спортсменів:

- загального об'єму тактики, зумовленого кількістю тактичних ходів і варіантів, використовуваних спортсменом чи командою в тренувальній і змагальній обстановці;

- різнобічністю тактики, що характеризується різноманітністю нападаючих, страхових і інших дій і прийомів;
- раціональність тактики, яка характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, що дозволили одержати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар, одержати очко тощо);
- ефективністю тактики, що визначається відповідністю застосовуваних спортсменом (або командною) техніко-тактичних дій із його індивідуальними особливостями.

Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості становлення майстерності окремих спортсменів і команд у цілому. При *поточному* контролі оцінюється тактика спортсменів і команд у змаганнях, окремих двобоях, іграх, стартах із різними суперниками, в умовах багатоденних змагань, турнірів. Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд у процесі тренувальних занять і змагань.

Контроль психологічної підготовленості. У процесі контролю психічної підготовки оцінюють:

- особистісні і морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях у різних видах спорту (здатність до лідерства, мотивація в досягненні перемоги, вміння концентрувати всі сили в потрібний момент, здатність до перенесення високих навантажень, емоційна усталеність, здатність до самоконтролю).
- стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях.
- обсяг, зосередженість уваги у зв'язку зі специфікою видів спорту і різних змагальних ситуацій.
- здатність управляти рівнем порушення, безпосередньо перед і в ході змагання (усталеність до стресових ситуацій).
- ступінь досконалості різних сприйнять (візуальних, кінестетичних) параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки інформації.
- можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-тимчасової антиципації, здатність до формування випереджальних рішень в умовах дефіциту часу.

Контроль змагальної діяльності. Контроль змагальної діяльності заснований на зіставленні спортивних результатів із запланованими чи вже показаними раніше і спрямований на виконання сильних і слабких напрямків підготовленості спортсмена з метою її подальшого вдосконалювання.

У процесі контролю реєструється загальне число і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність, варіативність спортивної техніки і тактики; реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, включаючи протікання психічних процесів.

Контроль змагальної діяльності вимагає поряд з обліком спортивних результатів (інтегральні показники), реєстрації комплексу показників параметрів, що характеризують окремі компоненти дій спортсменів у різних частинах, фазах, елементах змагальних вправи. Це і визначає специфічні особливості контролю в різних видах спорту.

У видах спорту з що метрично вимірюваним спортивним результатом (л/атлетика, плавання, лижний, гребний спорт тощо) при оцінці змагальної діяльності реєструється час реакції на старті, час досягнення і тривалості утримання максимальної швидкості, швидкість на окремих ділянках дистанції, ефективність фінішування, частота кроків, гребків.

У видах спорту, в яких спортивний результат вимірюється в умовних одиницях (бали, очки), присуджуваних за виконання зумовленої програми змагань (художня та спорт. гімнастика, стрибки у воду) контроль змагальної діяльності пов'язаний з оцінкою точності, виразності, артистичності рухів.

У видах спорту, в яких спортивний результат визначається кінцевим ефектом чи перевагою в умовних одиницях (очках), за виконання дій у варіативних ситуаціях (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, боротьба, бокс та ін.), у процесі контролю враховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команд у цілому. Активність оцінюється за загальним числом виконаних техніко-тактичних дій. Результативність визначається шляхом процентного відношення успішно та невдало виконаних дій.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Контроль тренувальних і змагальних навантажень може бути здійснений на двох рівнях. *Перший* рівень пов'язаний з одержанням найбільш загальної інформації про тренувальні і змагальні навантаження та передбачає реєстрацію й оцінку таких основних показників: сумарного об'єму роботи в годинах, кількості тренувальних днів, тренувальних занять, кількості днів змагань тощо. *Другий* рівень передбачає тривалу характеристику навантажень, що вимагає введення ряду показників, а також великої кількості специфічних параметрів, характерних для конкретного виду спорту.

Контроль тренувальних навантажень. При цьому застосовуються показники, що відбивають обсяг навантажень (великі, значні, середні, малі) у різних утвореннях структури тренувального процесу (етапи, мікроцикли, заняття та ін.); їхню координаційну складність, переважну спрямованість на вдосконалення різних напрямків підготовленості, розвитку різних якостей і здібностей. Наприклад, при контролі навантажень, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначається обсяг роботи (у годинах і відсотках загального обсягу), витрачений на розвиток таких якостей: швидкісної, швидкісно-силової, силової, витривалості при роботі анаеробного, змішаного, аеробного характеру, рухливості в суглобах, координаційних здібностей. Аналогічним чином контролюються навантаження, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості.

Зважаючи на те, що в спортивній практика широко застосовуються засоби й методи, які сприяють вдосконаленню різних напрямків

підготовленості, тренувальні вправи часто ділять на групи залежно від методу (наприклад, дистанційної або інтервальної роботи на розвиток витривалості); умов їхнього виконання (робота на рівнині чи в середньогір'ї біг угору, по піску, по пересіченій місцевості, на стадіоні та ін.); додаткових засобів (силові вправи зі штангою, опором партнера, використання різних тренажерів тощо).

Використовуючи перераховані вище показники, можна контролювати навантаження в різних структурних утвореннях тренувального процесу, починаючи від окремих занять і закінчуючи багаторічною підготовкою.

Контроль змагальних навантажень. Використовуються показники, що відбивають кількість і співвідношення змагань різних видів (підготовчих, контрольних, готувальних тощо), загальну кількість змагальних стартів (ігор, сутичок, двобоїв) і їхня максимальна кількість в окремих змаганнях, в окремих днях, кількість зустрічей із рівними і більш сильнішими суперниками.

Питання для самоперевірки та контролю знань

1. Характеристика комплексного контролю в спорті.
2. Контроль технічної підготовленості.
3. Контроль тактичної підготовленості
4. Контроль психологічної підготовленості.
5. Характеристика комплексного контролю в спорті.

Список використаної літератури:

1. Лапочук Н., Удачина Л.А. Організація та суддівство змагань з видів спорту : навчально-методичний посібник. Маріуполь, ММК, МММК, 2014. 52 с.
2. Борисов О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. Київ: вид-воПП «Люскар», 2004. 664 с
3. Медвідь А. Фізична підготовка як важливий фактор підвищення рівня арбітражу фітосалі. Молодий вчений. 2017. № 3.1. С. 206-209.
4. Богинов В. Формалізація аналізів суддівства змагань у видах спорту з суб'єктивним визначенням результату. *Олімпійський спорт и спорт для всіх* : тези IX між нар. наук. конгр. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 222.
5. Згоба В. Структура рухової активності суддів у гандболі. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. пр. з галузі фіз. вих. та спорту. Львів, 2005. Вип. 9, т.1. С. 8–10.
6. Медвідь М. Характеристика діяльності суддів при обслуговуванні змагань високого рангу гандболу. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних ігор*: матеріали у Всеукр. наук.–практ. конф. Львів, 2007. С 75–78.

Інформаційні ресурси

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-XII. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті». *Відомості Верховної Ради України*. 2001. № 23. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=2353-14>.
3. Закон України «Про підтримку олімпійського, паралімпійського руху та спортувищих досягнень в Україні». *Відомості Верховної Ради України*. 2000. № 43. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1954-14>.
4. Олімпійська хартія Міжнародного Олімпійського комітету. URL: <http://noc-ukr.org/files/OfficialDocuments/CHARTER%20July%202007-Feb08.pdf>.