

ЛЕКЦІЯ 8

Контроль технічної підготовленості

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

- обсяг техніки (шляхом виявлення загальної кількості технічних прийомів, освоєних і використовуваних спортсменом в тренувальних заняттях і змаганнях);
- ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці;
- різнобічність технічної підготовленості;
- ефективність технічної підготовленості;
- стійкість до сбиваючим факторам - фізичного (стомлення, кліматичні умови) і психічного характеру (напруженість змагальної діяльності, поведінку вболівальників).

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

У поточному контролі визначаються зміни в окремих фазах, частинах, елементах рухів, наступаючих день від дня в 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 в окремому занятті.

Контроль тактичної підготовленості

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з характеристикою наступних складових тактичної майстерності спортсменів:

- Загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, використовуваних спортсменом або командою в тренувальній і змагальній обстановці;
- Різнобічністю тактики, яка характеризується різноманітністю нападників, страхувальних і інших дій і прийомів;
- Раціональністю тактики, яка характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, що дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар, отримати очко і т.д.)
- Ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосовуваних спортсменом (або командної) техніко-тактичних дій з його індивідуальними особливостями.

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

Контроль психологічної підготовленості

У процесі контролю психічної підготовки оцінюють наступне:

- Особистісні та морально-вольові якості, що забезпечують досягнення високих спортивних результатів на змаганнях в різних видах спорту (здатність до лідерства, мотивація в досягненні перемоги, вміння концентрувати всі сили в потрібний момент,

здатність до перенесення високих навантажень, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю).

- Стабільність виступу на змаганнях за участю суперників високої кваліфікації, вміння показувати кращі результати на головних змаганнях.
- Обсяг, зосередженість уваги в зв'язку зі специфікою видів спорту і різних змагальних ситуацій.
- Здатність управляти рівнем збудження, безпосередньо перед н і під час змагання (стійкість до стресових ситуацій).
- Ступінь досконалості різних сприйнять (візуальних, кінстетичних) параметрів рухів, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки до інформації.
- Можливість аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, просторово-часової антиципації, здатність до формування випереджальних рішень в умовах дефіциту часу.

Контроль змагальної діяльності

Контроль змагальної діяльності заснований на зіставленні спортивних результатів із запланованими або вже показаними раніше і направлений на виконання сильних і слабких сторін підготовленості спортсмена з метою її подальшого вдосконалення.

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

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

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

У видах спорту, в яких спортивний результат вимірюється в умовних одиницях (бали, окуляри), які присуджуються за виконання обумовленої програми змагань (худ., 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 фактом або перевагою в умовних одиницях (очках), за виконання дій в варіативних ситуаціях (футбол, хокей, баскетбол, гандбол, боротьба, бокс та ін.) в процесі контролю враховується активність і результативність техніко-тактичних дій окремих гравців, ланок, команд в цілому. Активність оцінюється за загальною кількістю виконаних техніко-тактичних дій. Результативність визначається шляхом процентного відношення успішно і невдало виконаних дій.

Контроль тренувальних і змагальних навантажень

Контроль тренувальних і змагальних навантажень може бути здійснений на двох рівнях. Перший рівень пов'язаний з отриманням найбільш загальної інформації про тренувальних і змагальних навантажень і передбачає реєстрацію і оцінку наступних

основних показників: сумарного обсягу роботи в годинах, кількості тренувальних днів, тренувальних занять, кількості днів змагань і ін.

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 відображають величину навантажень (великі, значні, середні, малі) в різних утвореннях структури тренувального процесу (етапи, мікроциклах, заняття та ін.); їх координаційну складність, переважну спрямованість на вдосконалення різних сторін підготовленості, розвитку різних якостей і здібностей. Наприклад, при контролі навантажень, спрямованих на розвиток фізичних якостей, визначається обсяг роботи (в годинах і відсотках загального обсягу), витрачений на розвиток наступних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, силових, витривалості при роботі анаеробного, змішаного, аеробного характеру, рухливості в суглобах, координаційних здібностей. Аналогічним чином контролюються навантаження, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної підготовленості.

З огляду на те, що в спортивній практиці широко застосовуються засоби і методи, що сприяють удосконаленню різних сторін підготовленості, тренувальні вправи часто розбивають на групи в залежності від методу (наприклад, дистанційної або інтервального роботи на розвиток витривалості); умов їх виконання (робота на рівнині або в середньогір'ї, біг в гору, по піску, по пересіченій місцевості, на стадіоні і ін.); додаткових коштів (силові вправи зі штангою, опором партнера, використанням різних тренажерів і ін.).

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

Контроль змагальних навантажень

Використовуються показники, що відображають кількість і співвідношення змагань різних видів (підготовчих, контрольних, підвідних і ін.), загальна кількість змагальних стартів (ігор, сутичок, поєдинків) і їх максимальна кількість в окремих змаганнях, в окремих днях, кількість зустрічей з рівними і більш сильними суперниками.