

УДК 7.092

Терьохіна О. Л.

¹ канд.пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИДИ КОНТРОЛЮ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНА

Комплексний контроль - це вимір і оцінка різних показників в циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена (використовуються педагогічні, психологічні, біологічні, соціометричні, спортивно-медичні і інші методи і тести).

Комплексність контролю реалізується тільки тоді, коли реєструються три групи показників:

- показники тренувальних і змагальних впливів;
- показники функціонального стану і підготовленості спортсмена, зареєстровані в стандартних умовах;
- показники стану зовнішнього середовища.

Комплексний контроль у більшості випадків реалізується в ході тестування або процедури вимірювання результатів в тестах. Виділяють три групи тестів.

Перша група тестів - тести, проведені в спокої. До них відносять показники фізичного розвитку (ріст і маса тіла, товщина шкірно-жирових складок, довжина і обхват рук, ніг, тулуба і т.д.). У спокої вимірюють функціональний стан серця, м'язів, нервової і судинної систем. У цю ж групу входять і психологічні тести. Інформація, що отримується за

допомогою тестів першої групи, є основою для оцінки фізичного стану спортсмена.

Друга група тестів - це стандартні тести, коли всім спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад, бігти тредбаном зі швидкістю 5 м/с протягом 5 хв або протягом 1 хв підтягнутися на поперечині 10 разів і т.д.). Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні не граничних навантажень, і тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не потрібна.

Третя група тестів - це тести, при виконанні яких потрібно показати максимально можливий руховий результат. Вимірюються значення біомеханічних, фізіологічних, біохімічних та інших показників (ЧСС, МСК, анаеробний поріг, лактат і т.п.). Особливість таких тестів - необхідність високого психологічного настрою, мотивації на досягнення граничних результатів. Виходячи із завдань управління підготовкою спортсмена, розрізняють оперативний, поточний та етапний контроль.

Оперативний контроль у процесі фізичного виховання передбачає оцінку реакцій організму того, хто займається, на фізичне навантаження у процесі заняття та після нього, а також мобільні операції, прийняття рішень у процесі заняття, корекцію завдань (в результаті зворотного зв'язку). Він спрямований на оцінку реакцій організму спортсмена на тренувальні або змагальні навантаження, якість виконання технічних прийомів і комбінації в цілому.

Поточний контроль - це оцінка в мікроциклах підготовки результатів контрольних змагань, динаміки навантажень і їх співвідношень, реєстрація та аналіз повсякденних змін рівня підготовленості спортсмена, рівня розвитку його техніки і тактики.

Етапний контроль - це вимір і оцінка в кінці етапу (періоду) підготовки різних показників змагальної і тренувальної діяльності спортсмена, динаміки навантажень і спортивних результатів на змаганнях або в спеціально організованих умовах.

На основі комплексного контролю можна правильно оцінити ефективність спортивного тренування, виявити сильні і слабкі сторони підготовленості спортсменів, внести відповідні корективи до програми їх тренування, оцінити ефективність обраної спрямованості тренувального процесу, того чи іншого прийнятого рішення тренера.