

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ КОНТРОЛЯ В ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ***О.В. Романов, магистрант**Смоленский государственный университет спорта*

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов (2).

Основная задача этапного контроля - определение уровня подготовленности спортсменов, на основании которого составляются перспективные (этапные) планы подготовки. Этапный контроль необходимо осуществлять с помощью тестов, результаты которых мало зависят от повседневных колебаний в состоянии спортсмена.

Этапный контроль предполагает регистрацию результатов в соревновательных упражнениях, тесты в начале и в конце определенного этапа тренировочного процесса. Длительность этапа колеблется от 2-5 микроциклов (20-40 дней) до года.

Этапный контроль позволяет объективно охарактеризовать состояние спортсмена только в том случае, когда показатели в контрольных упражнениях соотносятся со спортивным результатом. В этом случае речь идет о нормах и нормативах.

Как известно, в спортивной метрологии принято различать три вида нормативных показателей: сопоставительные, индивидуальные и должные (3).

Сопоставительные нормы основаны на сравнении показанного спортивного результата или тесно связанного с ним показателя с аналогичными характеристиками группы людей, принадлежащих к одной и той же совокупности.

В основе индивидуальных норм лежит сравнение одного и того же спортсмена в разных состояниях.

В системе подготовки юных спортсменов наиболее важное значение имеют должные нормы, основанные «на анализе того, что должен уметь делать человек, чтобы успешно справляться с задачами, которые перед ним ставит жизнь: труд, оборонная деятельность, быт, спорт и т.д.» (3).

В качестве основополагающих положений должных норм при определении нормативных показателей в юношеском спорте должны быть приняты следующие:

- 1) ориентация на требования высшего спортивного мастерства;
- 2) установка на принцип соразмерности в развитии основных физических качеств и сторон мастерства;
- 3) учет характерных особенностей соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Аргументируем эти положения фактическими данными.

Первое положение - рационализация системы педагогического контроля юных спортсменов, исходя из требований высшего спортивного мастерства. Если ранее при установлении каких-либо контрольных показателей учитывались главным образом возрастные закономерности развития, в частности физических качеств, то при новом подходе вносятся существенные коррективы. В этом случае принимаются во внимание, прежде всего, запросы, которым должна отвечать подготовленность юных спортсменов на отдельных этапах многолетней тренировки для достижения рекордных показателей в основных составах сборных команд страны. Именно эти требования становятся основными при определении промежуточных значений основных показателей сторон мастерства юных спортсменов, выступающих в качестве контрольно-эталонных ориентиров на различных этапах многолетней подготовки.

Как было сказано выше, другим ведущим положением системы педагогического контроля юных спортсменов является установка на принцип

соразмерности в развитии основных физических качеств, т.е. достижение должного (надлежащего) их соотношения. Преломление этого принципа в методологии общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что нормативные показатели развития отдельных качеств должны находиться в определенной пропорции, характерной для данного этапа многолетней тренировки.

Установка на принцип соразмерности в системе педагогического контроля юных спортсменов позволит обеспечить необходимую разностороннюю подготовку. Не следует забывать, что экспериментально и всем опытом практики было доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует в качестве самого необходимого условия общий рост функциональных возможностей организма, постоянное расширение фонда навыков и умений, повышение общей и двигательной культуры. Применительно к юношескому спорту в системе педагогического контроля не должно быть противопоставления тестов специальной и разносторонней подготовки. Последние должны занимать видное место в комплексе контрольных испытаний на каждом из этапов многолетней тренировки.

В методологии определения нормативных показателей наиболее надежным способом является методический прием относительных признаков (4). Данный подход дает возможность сопоставлять показатели обследования определенной группы спортсменов с «базовой величиной». Сопоставление выражается в относительных величинах (%). Выбор «базовых величин» определяется в каждом отдельном случае в зависимости от задач.

Принцип расчета, основанный на использовании критерия «базовых величин» и эффекта утилизации, является новым методом определения нормативных показателей, так как он обеспечивает должное соотношение уровней развития физических качеств.

Текущий контроль в системе подготовки спортсменов имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он

рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом (2).

Содержание текущего контроля включает:

- учет соревновательной деятельности;
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- оценку спортсменов по параметрам физической, функциональной и психологической подготовленности на основе выделения их наиболее информативных критериев.

Лишь при условии учета всех вышеуказанных параметров можно говорить о комплексности текущего контроля.

Организационно-методическая концепция текущего контроля в подготовке юных спортсменов должна основываться на следующих принципах:

- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень относительно лабильных показателей физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности юных спортсменов;
- совершенствование структуры годовых циклов подготовки с четким определением периодов, этапов, мезо- и микроциклов с конкретно решаемыми в них задачами и, в связи с этим, сроками и методами текущего контроля;
- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а также результатов соревнований с целью оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности юных спортсменов (1).

Разработка методов текущего контроля в подготовке квалифицированных юных спортсменов должна сводиться к следующим основным положениям:

- унификация методов текущего контроля юных спортсменов на основе преемственности с высшим спортивным мастерством;

– методы текущего контроля применительно к управлению под подготовкой юных квалифицированных спортсменов должны разрабатываться в двух направлениях:

а) оценка показателей, являющихся базисными для спортивного совершенствования;

б) оценка, характеризующая уровень специальной подготовленности, основанная на информативных показателях функционального состояния спортсменов, с помощью, которой осуществляется управление тренировочным процессом.

Непременным условием при этом является разработка критериев функционального состояния ведущих систем организма, определяющих высокую работоспособность спортсменов с учетом их возраста и вида спортивной деятельности:

– при сходстве выявленных факторов возможно объединение методических принципов осуществления текущего контроля в определенных группах видов спорта;

– выделение ведущих факторов соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития.

Достижение высоких результатов в спорте определяется не только величиной тренировочной нагрузки, но и надежной информацией об уровне повседневных колебаний в состоянии спортсмена. Поэтому информативность показателей текущего контроля должна определяться при сопоставлении динамики результатов тестов с показателями нагрузки в микроциклах различной продолжительности (1). Текущий контроль предполагает регистрацию исследуемых показателей в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней (4). В основе текущего контроля лежат данные функциональных систем организма.

Эффективность процесса тренировки во многом зависит от использования средств и методов контроля как инструмента управления,

позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом. В результате контроля осуществляется оптимизация тренировочного процесса на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма человека.

При текущем контроле число измеряемых показателей может быть весьма значительным. С одной стороны, наличие большого числа тестов повышает достоверность и надежность информации о спортсмене. С другой стороны, это связано с длительным и трудоемким тестированием и со значительными сложностями при анализе полученных результатов. В связи с этим, программа комплексного контроля должна создаваться с учетом всесторонней оценки подготовленности спортсмена и наличия такого минимума тестов, который позволил бы получить достоверную информацию.

Задачей оперативного контроля является экспресс-оценка состояний юного спортсмена в данный момент, непосредственно после выполнения определенного упражнения, серии упражнений или всего тренировочного занятия. Определяется реакция организма спортсмена на определенную дозированную тренировочную нагрузку, время отдыха до следующего упражнения, серии, тренировки. В зависимости от результатов оперативного контроля проводится коррекция подготовки.

Данные оперативного контроля позволяют получать нужную информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для успешного управления тренировочным процессом в ходе одного занятия.

Эффективная система контроля, предполагающая использование как интегральных, так и дифференцированных показателей, позволяет объективно оценить подготовленность спортсмена, дает возможность следить за развитием спортивной формы, судить о его состоянии в конкретное время, определять ведущие факторы, за счет которых достигнуто данное состояние, индивидуализировать процесс подготовки на основе учета

Электронный научный журнал
особенностей личности юного спортсмена, сопоставлять уровни
подготовленности отдельных спортсменов, наметить основные направления
коррекции тренировочного процесса.

Профессионал №1(9)

Таким образом, в коррекции подготовки юных спортсменов на основе данных этапного, текущего и оперативного контроля лежит программно-целевой подход, в соответствии с которым содержание, объем и организация тренировочной нагрузки, определяется исходя из целевых задач на данном этапе подготовки. Целевые задачи при этом включают в себя три главных компонента: величина прироста спортивного результата, соответствующие изменения в психофизической подготовленности по данным педагогического контроля и объективно необходимые для этого изменения в методике применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Литература:

1. Воронов Ю.С. Текущий и оперативный контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в ориентировании бегом, в повышении эффективности управления учебно-тренировочным процессом / Ю.С. Воронов // Сборник материалов 63-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР и научно-методической конференции за 2012 год / – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 293 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спорте / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 1. – С. 22-25.
3. Зациорский В.М. Спортивная метрология / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.
4. Набатникова М.Я. Особенности комплексного педагогического контроля в системе подготовки юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Олимпийский резерв. – Киев: Спорткомитет, 1982. – С. 129-136.