

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

**Клемба А.О.**

**КОНТРОЛЬ НА УРОКАХ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
**В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**  
**ТА ЗАНЯТТЯХ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ**

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО  
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

**Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт**

**“ЗАТВЕРДЖЕНО”**

на засіданні кафедри зимових видів спорту

„27” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф \_\_\_\_\_ Стефанишин О.М.

## Зміст

1. Загальні поняття.
2. Види контролю в лижному спорті.
3. Вимоги до показників спортивного контролю.
4. Оцінка і контроль різних сторін підготовленості на уроках лижної підготовки.
5. Контроль за рівнем розвитку рухових якостей лижника.
6. Тестовий контроль (на прикладі кондиційного тренування на лижах).

Сьогодні ви прокинулись і перше що зробили, напевне поглянули на годинник, дівчата носять із собою дзеркальце, в автомобілі на панелі багато датчиків, організм має надзвичайні органи чуття... Для чого все це? Все перелічене служить засобами контролю. Ефективність процесу підготовки спортсмена також обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю.

Метою контролю є оптимізація процесу фізичної підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різноманітних завдань, які пов'язані з оцінкою стану здоров'я учнів, рівня їх підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності.

Інформація, яка являється результатом вирішення часткових завдань контролю, реалізується в процесі прийняття управлінських рішень, які використовуються для оптимізації структури і змісту процесу підготовки, а також змагальної діяльності спортсменів.

Предметом контролю фізичного виховання школярів є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різних сторін підготовленості спортсменів, їх працездатність, можливість функціональних систем.

Розрізняють три види контролю:

- етапний;
- поточний;
- оперативний.

Етапний контроль дозволяє оцінити етапний стан учня, який є наслідком тривалого заняття фізичними вправами (кілька років, рік, макроцикл, період, етап).

Поточний - спрямований на оцінку поточного стану, який є наслідком навантажень серій уроків, тренувальних або змагальних мікроциклів.

Оперативний - передбачає оцінку оперативного стану, термінових реакцій організму учня на навантаження в ході навчально-тренувальних занять і змагань.

Розрізняють: поглиблений, вибірковий, локальний контроль.

Поглиблений контроль пов'язаний з широким колом показників, які дозволяють дати всесторонню оцінку підготовленості учня, якості навчально-тренувального процесу.

Локальний - базується на використанні одного або декількох показників, які дозволяють оцінити вузькі сторони рухової функції, можливості окремих функціональних систем.

Вибірковий - дозволяє оцінити будь-яку сторону підготовленості, працездатності, змагальної діяльності або навчально-тренувального процесу.

Поглиблений контроль використовується в практиці оцінки етапного стану, локальний - поточного і оперативного.

В залежності від засобів і методів є педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний контроль.

*Педагогічний контроль* - оцінюється техніко-тактична, фізична підготовленість, особливості виступу на змаганнях, зміст тренувального процесу, теоретичні знання.

*Медико-біологічний* - стан здоров'я, можливості функціональних систем, окремих органів і систем. Для цього використовується анамнез, антропологічні, інструментальні методи оцінки функціонального стану, педагогічне спостереження.

*Соціально-психологічний* - особливості особи спортсмена, психічний стан і підготовленість, загальний мікроклімат і умови тренувальної і змагальної діяльності.

Різноманітність видів контролю призвела до появи *терміно-комплексного контролю*, який передбачає паралельне проведення всіх видів контролю (етапний, поточний, оперативний, педагогічний і т.д.)

/ Схема комплексного контролю Запорожанов В.О./.

*Вимоги до показників, які використовуються в контролі.*

Показники, які використовуються в процесі контролю, повинні забезпечити об'єктивну оцінку стану спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям обстежуваних, цілям і завданням конкретного виду контролю. Показники поділяються на дві групи.

*Перша* - показники, які характеризують відносно стабільні ознаки, які передаються генетчно і малозмінні. Вони використовуються на етапному контролі, при відборі, орієнтації. До них відносяться - морфологічні показники тіла, тип нервової діяльності, швидкість деяких рефлексів, співвідношення різних видів м'язевих волокон тощо.

*Друга* - показники, які піддаються суттєвому впливу: техніко-тактична підготовленість, рухові якості, рухомість та економічність систем життєдіяльності.

Вимоги до показників контролю:

1. *Відповідність специфіці виду спорту.* Спортивні досягнення лімітуються різними функціональними системами. В лижних гонках, біатлоні - використовуються показники, які характеризують стан серцево-судинної, дихальної систем, обмінних процесів. Гірськолижний спорт, могул, стрибки на лижах - показники нервово-м'язевого апарату, ЦНС. Балет, стрибки на лижах - показники, які характеризують точність відтворення часових, просторових і силових параметрів специфічних рухів, здатність переробляти інформацію і швидко приймати рішення, еластичність скелетних м'язів, рухомість в суглобах, координаційні якості.

2. *Відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям учнів.*

В підготовці юних лижників використовується оцінка різноманітності рухових навичок, якими оволодів спортсмен, здатності оволодівати новими рухами, щодо аеробної продуктивності, то тут орієнтуються на показники потужності аеробної системи енергозабезпечення.

Дорослі спортсмени: оцінці технічної майстерності - оцінюється здатність проявити раціональну техніку в екстермальних умовах, стійкість техніки до перешкоджаючих факторів, варіативність техніки, при оцінці аеробної продуктивності - економічність, рухомість, стійкість в діяльності систем енергозабезпечення. На наступних етапах підготовки першочергове значення має вміння реалізувати руховий потенціал в змаганнях.

3. *Відповідність спрямованості тренувального процесу.* Кожна структура тренувального процесу - мікро-мезоцикл має свою спрямованість, засоби і методи підготовки. Тому в зв'язку зі структурою і змістом тренувального процесу слід вибирати засоби і показники контролю, які змінюються в залежності від спрямованості тренувального процесу. Наприклад в стрибках на лижах і акробатиці (фрістайл) вдосконалюється стрибучість. Засоби і методи контролю підпорядковані завданням тренувального процесу.

4. *Інформативність* показників визначається тим, наскільки точно він відповідає тому що ми визначаємо. Підбір показників здійснюється на основі факторів, які визначають рівень прояву даної якості. Другий спосіб підбору показників - на основі виявлення статичних суттєвих зв'язків між показником і критерієм.

5. *Надійність* показника визначається відповідністю результатів реальним змінам в рівні тої чи іншої якості в умовах кожного із видів контролю, а також стабільністю результатів. Контроль основних сторін підготовленості.

6. *Контроль за рівнем розвитку рухових якостей.*

Контроль сили. В процесі контролю необхідно забезпечити стандартний режим роботи (вихідне положення, кути згинання в суглобах, психологічну установку або мотивацію). Як правило реєструють максимальну і вибухову силу, силову витривалість.

Контроль максимальної сили може проводитись в динамічному і статичному режимі. Статичний режим реєструє  $F_{max}$  в конкретній точці. Можна виявляти рівень комплексного прояву  $F$  в процесі виконання змагальної вправи - стрибки на лижах, відштовхування в лижних гонках (тензоплатформа).

Вибухова сила - використовують швидко-силовий (VF) індекс ( відношення  $F_{max}/t$ ). Оцінка вибухової сили ( $F_{виб.}$ ) часто проводиться в комплексі з бистротою і технічними можливостями (стрибки на лижах).

Силова витривалість - імітація лижних ходів в підйом, вправи на лижних тренажерах.

Бистрість - є комплексні і елементарні форми. Бистрота може визначатись в специфічних і неспецифічних вправах. Комплексні форми бистроти оцінюються у вправах тривалістю до 20с.

Витривалість - контролюється за допомогою тестових вправ як специфічного так і не специфічного характеру. Тести є більш тривалими (наприклад 12хв.біг, біг 5000м). Використовуються циклічні вправи, як

безперервного так і повторного характеру. Разом з реєстрацією часу проводиться вимірювання МПК, ПАНО, ХОК (Наприклад під час тестування на велоергометрі).

Спеціальна витривалість є 4-х різновидностей:

- фізична;
- емоційна;
- сенсорна;
- розумова.

Гнучкість - вимірюється рухливість в суглобах. Використовують гоніометри, штательциркуль.

Координаційні якості. Для визначення рівня координаційних якостей визначають:

- вміння виконувати координаційно складні вправи;
- точність виконання вправ;
- швидкості оволодіння новими і раніше не вивченими вправами з заданим рівнем точності;
- швидкості перебудови рухової діяльності, координації рухів у зв'язку зі зміною зовнішніх умов.

*Контроль технічної підготовленості.*

Для кожного виду спорту використовуються специфічні показники. Контроль передбачає оцінку наступних складових технічної підготовленості:

- об'єм техніки;
- ступінь реалізації об'єму техніки в змаганнях;
- різносторонність технічної підготовленості;
- ефективність технічної підготовленості (співставлення з еталоном - абсолютна, порівняльна, реалізаційна);
- стійкість до дії перешкоджаючих факторів.

Під час етапного контролю реєструються зміни в техніці (від року до року). В поточному контролі реєструються зміни в окремих фазах, частинах, елементах. Оперативний контроль - визначаються зміни в техніці, пов'язані з терміновими реакціями в окремому занятті.

*Контроль тактичної підготовленості* передбачає оцінку наступних складових:

- об'єм тактики;
- різносторонність тактики;

- раціональність тактики (досягнення позитивного ефекту);
- ефективність тактики (відповідність тактико-технічних дій можливостям спортсмена).

### *Психічна підготовка.*

Контроль передбачає оцінку:

- особисті, морально-вольові якості, соціально-психологічні;
- стабільність виступу на змаганнях;
- об'єм і зосередженість уваги у зв'язку із специфікою видів спорту;
- здатність управляти збудженням і гальмуванням як перед, так і в ході змагань;
- ступінь досконалості різного сприйняття (візуального, кінестезичного) параметрів руху, здатність до психічної регуляції м'язової координації, сприйняття і переробки інформації;
- здатності аналізаторної діяльності, сенсомоторних реакцій, здатності до формування випереджуючих рішень в умовах дефіциту часу.

### *Контроль тренувальних і змагальних навантажень.*

Проводиться на двох рівнях.

Перший - отримання найбільш загальної інформації про тренувальні і змагальні навантаження і передбачає реєстрацію і оцінку сумарного об'єму роботи в годинах, кількість тренувальних днів, кількість тренувальних занять, кількості днів змагань.

Другий - передбачає детальну характеристику навантажень, що вимагає введення ряду показників, а також специфічних параметрів. Для контролю тренувальних навантажень використовуються показники, які відображають величину навантажень, переважну спрямованість. Контролю підлягає співвідношення навантажень різної спрямованості. В залежності від виду контролю використовуються ті, чи інші показники.

Подібним чином контролюється змагальне навантаження.

### *Тестування в оздоровчому тренуванні.*

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи на сучасному рівні неможлива без широкого використання тестів.

Завдання навантажувальних тестів:

1. Визначення працездатності і придатності до заняття різними видами спорту.

2. Оцінка функціонального стану і резервів ССС.

3. Визначити ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань і в першу чергу доклінічних форм коронарної недостатності.

4. Визначення ефективності і розробка оптимальних профілактичних, терапевтичних, хірургічних і реабілітаційних заходів у хворих серцево-судинними хворобами.

5. Оцінка функціонального стану і ефективності фізичної реабілітації виздоровлення після хронічних захворювань.

Тести можуть бути на відновлення і тести на зусилля. Тести на відновлення передбачають контроль змін під час відпочинку.

Тести на відновлення:

Тест А.Мастера (1929) передбачає сходження на сходинку 23см висоти при частоті від 14 до 29 за 1хв30с ( в залежності від маси тіла, віку). При цьому реєструється ЧСС, АТ, знімається кардіограма. Основна мета кардіографічного контролю - виявлення ознак коронарної недостатності. Безперечно, аналіз кардіограми складний процес і вимагає професійного аналізу, але педагог-інструктор має володіти елементарними знаннями в цій галузі. Наприклад, зміщення сегмента ST нижче і до лінії вказує на коронарну недостатність.

Субмаксимальні тести на зусилля використовуються досить часто. Їх особливість - величина до 95% від максимальних навантажень. ( 95 % МПК ).

Для виконання субмаксимальних тестів необхідно дотримуватись ряду умов:

1. Легкість виконання вправи.

2. Включення в роботу великих м'язевих груп.

3. Можливість строгого контролю за навантаженням.

4. Забезпечення впевненості в безпеці теста.

5. Створення умов для збору клінічної і фізіологічної інформації в динаміці.

Для контролю навантаження важливо дотримуватись рекомендацій, які обґрунтовує М.Амосов і Я.Бендет (1989).

Гранично допустима ЧСС під час навантажувальних тестів



В і к, роки	ЧСС за 1хв.
20-29	170
30-39	160
40-49	150
50-59	140
60 і старше	130

Важливим показником контролю в оздоровчому тренуванні є МПК, яке доцільно визначати опосередкованим методом. Під час тестування ми отримуємо різні показники реакції організму на навантаження. Номограма Астранда-Римінга (1954), яка базується на лінійній залежності між ЧСС при визначеному рівні навантаження і величиною поглинання кисню.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Аграновский М. М. Лыжный спорт / Аграновский М. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.

2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев : Здоровье, 1989.
3. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Н. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
4. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение, 1988.
5. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
6. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
7. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О. В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 83–88.
8. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 14. – С. 53–56.

**Допоміжна:**

9. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.
10. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
11. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
12. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.

13. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 109–113.
14. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
15. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
16. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
17. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.
18. Кузнецов В. К. Силовая подготовка лыжника / Кузнецов В. К. – Москва, 1982.
19. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайець, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
20. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
21. Мартынов В. С. Контроль в подготовке лыжника-гонщика / Мартынов В. С. – Москва, 1987.
22. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.

23. Сноубординг : [навчальна прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зінків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малезик, Ю. О. – Київ, 2011. – 92 с.
24. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.
25. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

26. Стефанишин М. Динаміка фізичної підготовленості старшокласниць в умовах впровадження диференційованих нормативів фізичної підготовленості [Електронний ресурс] / Маркіян Стефанишин // Спортивна наука України. – 2015. – № 2(66). – С. 55–59. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/313/305>