

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра хореографії

КОНТРОЛЬ В СПОРТІ

(2 год.)

(Тези лекції для студентів ІУ курсу ФФВ напряму підготовки Хореографія з дисципліни «Основи теорії підготовки спортивного хореографа»

Склала: доцент, канд.. пед..наук

В.Ю.Сосіна

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013

Тема лекції: Контроль в спорті (2 год.).

ПЛАН

1. Мета об'єкт і види контролю.
2. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.
3. Контроль за рівнем фізичної підготовленості.

ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

Додаткова:

1. Вайцеховская Е. Дисквалификация / Вайцеховская Е., Савченко М. // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С. 50-55.
2. Вайцеховская Е. Допінг / Вайцеховская Е. // Спорт-экспресс. – 1996. – № 1. – С. 52-59.
3. Вайцеховский С. М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов / Вайцеховский С. М. // Научно-спортивный вестник. – № 27. – 1986. – С. 19-21.
4. Волков В. М. Избирательное применение средств восстановления / Волков В. М. – С.: Смядынь, 1994. – С.94-104.

5. Волков В. М. Спортивный отбор / Волков В. М., Филин В. П. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
6. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
7. Підручники і посібники з виду спорту обраної спеціалізації.
8. Родионов А. В. Психодиагностика спортивных способностей / Родионов А. В. – М.: ФиС, 1973. – 216 с.
9. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
10. Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.) / Харре Д. – М.: ФиС, 1971. – 328 с.
11. Шустин Б. Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки / Шустин Б. Н. – М.: СААМ, 1995. – С.226-237.
12. Шустин Б. Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности / Шустин Б. Н. // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50-73.

1. Мета, об'єкт і види контролю.

У теперішній час тренувальний процес, спрямований на досягнення високого результату спортсменом, неможливий без планування і контролю, відповідного медичного забезпечення, і матеріальної бази, кваліфікованих тренерських кадрів і методично грамотного відбору у види спорту. Все це у сукупності дає змогу досягти високих результатів в обраному виді спорту.

Таким чином **контроль** є однією з найважливіших сторін спортивного тренування. **Мета** контролю – комплексне обстеження (тестування) спортсменів для більш точного, об'єктивного і своєчасного виявлення стану та недоліків у їх підготовці. **Об'єктами** педагогічного контролю можуть бути: фізична, технічна, психологічна, тактична, функціональна, хореографічна і т.д. підготовленість спортсменів.

Найбільш інформативним і повним є комплексний контроль, на основі якого можна правильно оцінити ефективність спортивної техніки, виявити сильні або слабкі сторони підготовленості спортсменів, внести відповідні корективи у програму їх підготовки, оцінити ефективність обраної спрямованості тренувального процесу.

Комплексний контроль – це вимірювання та оцінка різних показників у різних циклах тренувального процесу з метою визначення рівня підготовленості спортсмена (використовують педагогічні, психологічні, біологічні, медичні та інші методи досліджень). Комплексний контроль реалізується при умові реєстрації трьох груп показників:

- показників тренувальних і змагальних впливів;
- показників функціонального стану і підготовленості;
- показників стану зовнішнього середовища.

Для цього використовують три групи тестів:

- 1) тести, що проводяться у стані спокою (показники фізичного розвитку – зріст, маса тіла, ШЖС, інші антропометричні виміри, показники функціонального стану – серця, м'язів, нервової і судинної систем).

Інформація, яку отримують за допомогою першої групи тестів є підставою для оцінки фізичного стану спортсмена.

- 2) друга група тестів – це стандартні тести, коли спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад: виконати нахил вперед з гімнастичної лави).
- 3) третя група тестів – це тести, де необхідно показати максимально можливий результат. Вимірюються фізіологічні, біомеханічні, біохімічні та інші показники (сила, ЧСС, МПК, лактат і т.п.).

Виходячі з завдань керування підготовкою спортсмена, розрізняють ***оперативний, біжучий та етапний контроль***.

Оперативний контроль спрямований переважно на оптимізацію програм тренувальних занять, підбір необхідних комплексів вправ. В ньому використовують різноманітні тести, що дозволяють виявити оптимальні режими відпочинку і навантаження, інтенсивність роботи, величину обтяження і т.п. Цей вид контролю необхідний для розробки планів підготовки: *перспективного* - на черговий тренувальний макроцикл або етап, *біжучого* - на мезоцикл, макроцикл, *оперативного* – на окреме заняття, комплекс.

Біжучий контроль – проводиться оцінка роботи різної спрямованості, виявлення процесів втоми, облік протікання процесів відновлення і т.п.

Це дозволяє оптимізувати процес спортивного тренування на протязі дня, мікро- та мезоцикла, створити найкращі умови для адаптації організму.

Етапний контроль – виявляє зміни у стані спортсмена під впливом відносно тривалого періоду тренування для розробки стратегії на наступний макроцикл або період. В процесі етапного контролю всебічно оцінюють рівень підготовленості спортсмена, виявляють недоліки, розробляють шляхи вдосконалення. Частота обстежень може бути різною. Найефективнішою вважається триразова форма у макроциклі (на першому і другому етапі підготовчого і у змагальному періоді).

Дуже важлива ідентичність досліджень та умов проведення (пояснити).

Таблиця 1

Основний зміст і спрямованість комплексного контролю

Різновиди комплексного контролю	Напрямки контролю			
	Контроль за тренувальними і змагальними впливами	Контроль за станом підготовленості спортсменів	Контроль за станом середовища	
	Контроль змагальної діяльності (ЗД)	Контроль тренувальної діяльності (ТД)		
Етапний	а) вимірювання і оцінка показників ЗД, на змаганнях, що завершують етап; б) аналіз динаміки показників ЗД на усіх змаганнях етапу	а) аналіз динаміки навантаження на етапі підготовки; б) сумування навантаження за показниками на етапі та визначення їх співвідношень	Вимірювання та оцінка показників контролю у спеціально організованих умовах в кінці етапу підготовки	За кліматичними факторами, за якістю інвентарю, обладнання, покриття спортивних споруд, поведінкою глядачів, об'єктивністю суддівства на змаганнях та їх впливом на результати в спортивних змаганнях та контрольних і тренувальних заняттях.
Біжучій	Вимірювання та оцінка показників на змаганнях, що завершують макроцикл тренування	а) побудова та аналіз динаміки навантаження в мікроциклі тренування; б) сумування навантажень за всіма характеристиками протягом мікроциклу та визначення їх змісту	Реєстрація та аналіз щоденних вимірювань підготовленості спортсменів, які викликані систематичними тренувальними заняттями.	

Оперативний	Вимірювання та оцінка показників на будь-якому змаганні	Вимірювання та оцінка фізичних та фізіологічних характеристик навантаження, вправ, серії, тренувального заняття.	Вимірювання та оцінка показників, які інформативно відображують зміни у стані спортсменів в момент або відразу після вправи або заняття.
-------------	---	--	--

2. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.

Контроль за змагальними впливами має два напрямки: контроль за результатами змагань у циклах і визначення ефективності змагальної діяльності.

Контроль за результатами змагань полягає у оцінці ефективності виступів на змаганнях частіше за все у річному циклі підготовки. Динаміка показників змагальної діяльності частіше за все використовується як критерій, що дозволяє оцінити стан спортивної форми спортсмена. Так, наприклад, окремі автори вважають, що спортсмен знаходиться у стані спортивної форми, поки коливання його результатів становлять 2-3%. Хоча ці дані багато в чим визначаються видом спорту.

Вимірювання і оцінка ефективності змагальної діяльності. Сучасна вимірювальна техніка дозволяє реєструвати десятки різних показників змагальної та тренувальної діяльності. (Наприклад). Тому дуже важливо вибрати найінформативніші з них, щоб дати характеристику підготовленості спортсмена.

Контроль за тренувальними впливами заключається у систематичній реєстрації кількісних показників тренувальних вправ. Одні й ті самі показники можна використовувати для контролю й для планування навантаження.

Основними показниками обсягу навантаження є кількість тренувальних днів, занять, час тренування та змагань, кілометраж спеціалізованих вправ. Показниками інтенсивності навантаження є швидкість, потужність виконання вправ. В процесі контролю визначають час, витрачений на спеціалізовані вправи, на вдосконалення різних видів підготовки і т.п. Порівняння отриманих результатів з динамікою спортивної форми дає тренеру підстави виявити раціональне співвідношення навантажень у різних структурних одиницях процесу підготовки.

Оцінка спеціальної фізичної підготовленості складається з окремих оцінок рівня основних фізичних якостей. Контроль за фізичним вихованням - це перш за все контроль за фізичним станом людини, його техніко-тактичних майстерністю і навантаженнями на тренувальних заняттях. Як відомо, фізичний стан людини характеризується: 1) станом здоров'я, 2) характером статури і 3) ступенем розвитку рухових функцій. Тому контроль за фізичним станом в практиці зводиться до контролю за цими трьома показниками. Стан здоров'я оцінює лікар. Характер статури визначається за допомогою різних антропометричних приладів. Рівень розвитку рухових якостей може бути визначено: 1) за результатом в змагальному вправі; 2) по результату в будь-якому елементі змагального вправи; 3) за допомогою контрольних вправ, тобто тестів.

Технічне майстерність спортсмена можна оцінити кількома способами.

Найбільш простий з них - це оцінка техніки руху «на око». У деяких видах спорту цей спосіб залишається до цього часу єдиним. Так вимірюють технічну майстерність в гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні на ковзанах та деяких інших видах спорту. В таких же видах спорту, як легка атлетика, ковзанярський спорт, важка атлетика, деякі елементи рухів дуже короткочасні (час опори в бігу не перевищує 0,09-0,13 сек.), Тому оцінити їх навіть дуже

досвідченому оку майже неможливо. Крім того, необхідно врахувати, що око бачить тільки просторові характеристики рухів і не бачить динамічних, які часом виявляються визначальними в досягненні високих результатів. Ефективність техніки може бути оцінена багатьма способами. *Оцінка технічної підготовленості* полягає у оцінці кількісних та якісних параметрів різних сторін техніки під час виконання змагальних і тренувальних вправ. *Критеріями оцінки техніки є обсяг, різнобічність і ефективність техніки (пояснити).*

Таким чином, планування і контроль є важливими умовами вдосконалення всієї системи тренування. В основі планування роботи з фізичного виховання повинен лежати контроль за фізичним станом спортсменів, рівнем технічної і тактичної підготовленості і рівнем навантаження, яку вони виконують. Важливе значення має також і облік таких факторів, як матеріальне забезпечення тренувального процесу, умови навколишнього середовища і т. п.

Інформація про стан спортсмена може бути представлена комплексом показників, які відображають рівень його фізичної, технічної, тактичної і вольової підготовленості. Тренер повинен прагнути до цілеспрямованої зміни цих показників за рахунок управління тренувальними навантаженнями. У практичній роботі йому доводиться враховувати наступні види стану спортсмена: стійке, поточне і оперативне.

Сталий стан зберігається протягом щодо тривалого проміжку часу - кількох тижнів або навіть місяців. Таким станом є, наприклад, спортивна форма, що підсумовується в процесі багатьох тренувальних занять. Показники, що характеризують стійкий стан, повинні бути основою для перспективного планування тренувального процесу.

Поточний стан - це стан, в якому знаходиться спортсмен після одного або серії тренувальних занять. Відомо, що будь-яке тренувальне заняття залишає «сліди», які зберігаються іноді декілька днів. Якщо в цей момент спробувати за допомогою приладів зареєструвати діяльність основних систем організму, то

можна побачити, що одні показники ще не досягли рівня, який був до виконання роботи, інші вже знаходяться в стадії так званого суперкомпенсації. Глибина і характер цих зрушень говорять про поточний стан спортсмена, що і є основою для планування навантаження на наступне тренувальне заняття.

Оперативним називається такий стан, в який приходить організм спортсмена після однієї вправи або серії вправ. Наприклад, у такому стані виявляється спортсмен, що пробіг 100 метрів, що підняв штангу, який виконав гімнастичну комбінацію. Оперативний стан проявляється дуже швидко, але результати контролю за ним повинні бути основою для управління тренувальної навантаженням в ході самого заняття: оцінюючи їх, тренер та спортсмен можуть або змінити інтенсивність тренування, або взагалі припинити її, або визначити інші інтервали відпочинку і т. д.

Контроль може здійснюватися суб'єктивно, коли спортсмен оцінює своє самопочуття. Однак суб'єктивні відчуття не завжди вірно відображають справжній стан організму. Розвиток останнім часом об'єктивних методів аналізу дозволило тренерам і вченим точніше оцінювати стан спортсмена безпосередньо під час самої роботи або відразу ж після неї.