ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів IV курсу (ФС-ФФВ)

«ПЛАНУВАННЯ, ОБЛІК ТА КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У БОРОТЬБІ»

Львів 20__

ПЛАН

1. Особливості річного планування на різних етапах багаторічного навчально-тренувального процесу.
2. Задачі та зміст навчання і тренування у різні періоди річного плану.
3. Індивідуальний план підготовки борця (Щоденник тренування).
4. Види контролю і проблеми його застосування у сучасній підготовці борців
5. Методи проведення контролю і обліку в спортивній боротьбі
6. Оперативний контроль
7. Поточний контроль
8. Етапний контроль
9. Облік і облікова документація

Планування – одна із найважливіших умов, забезпечуючи безперервне зростання досягнень у процесі багаторічної підготовки спортсменів високого класу.

Планування вимагає різнобічних знань та практичного досвіду. Задача кожного тренера при складанні плану полягає в тому, аби свідомо реалізувати закономірності спортивних досягнень та формування особистості спортсмена. При цьому потрібно прагнути до творчої переробки найпередовішого досвіду та знань про об'єктивні взаємозв'язки між організацією тренування і зростанням досягнень у боротьбі.

При складанні індивідуальних річних тренувальних планів виходять з мети індивідуальних досягнень та рівню досягнутих результатів. Тому розробці плану повинен передувати глибокий аналіз цих даних, котрі, однак, в план не входять.

Із врахуванням періодизації тренувального року, основних змагань року, індивідуальних особливостей борця, план повинен бути розроблений таким чином, аби він забезпечував оптимальний, перспективно орієнтований розвиток досягнень.

Річний або поточний план тренувань складається на основі перспективних планів і виконує в кожному році окремі задачі перспективного плану.

Поточні плани складаються як для збірних команд, так і для кожного спортсмена зокрема.

У річному плані більш детально визначені задачі року, періодів тренувань, засоби та методи, динаміка тренувальних та змагальних навантажень. Річний план включає такі розділи: (коротку характеристику спортсмена (команди) і коротку характеристику попередніх етапів; мета та основні задачі на рік; календар основних змагань та їх задачі, точність підготовки та задачі по періодах; оперативно-технічні показники, контрольні нормативи; розподіл тренувального навантаження; педагогічний та лікарський контроль).

Річне планування базується на узагальненні та глибокому аналізу тренування, виступі на змаганнях борця (команди) у попереднім році. Річні плани повинні бути реальними і складені з таким розрахунком, щоб вони сприяли всебічному розвитку спортсмена (команди) по зростаючій із року в рік.

Саме тому робота над річним планом починається із складання характеристики тренування у попереднім році, разом із характеристикою спортсмена, спортивними показниками, динамікою тренованості, спортивною формою, тренувальними навантаженнями. Характеристикою попереднього сезону обов'язково повинна закінчуватися аналізом основних помилок та висновками, що дозволяють визначити напрямок роботи у майбутньому. Так, наприклад, при складанні індивідуального річного плану потрібно визначити: а чи вийшов спортсмен на намічені рубежі, чи рівномірно розвивалися необхідні для борця якості, а зокрема потрібно визначити фізичний стан спортсмена, встановити на розвиток яких якостей потрібно звернути більшу увагу, виявити, які показники низькі і з яких причин вони не досягли бажаного рівню.

Крім цього, необхідно ще визначити як спортсмен засвоював збільшуване навантаження за обсягом та інтенсивністю, чи була відповідною динаміка спортивної форми календарю змагань.

Відповівши на ці запитання, спортсмен визначить:

1. якщо задачі попереднього року не виконані – у чому основна причина.
2. якими повинні бути генеральні напрямки нового плану. Наприклад, зміна кількості силових або швидкісних вправ, збільшення обсягу або інтенсивності, збільшення долі удосконалення тих чи інших нових засобів та методів тренування.

Визначаючи зростання спортивної майстерності та ставлячи задачу спортсмену, необхідно враховувати його вольову підготовку, можливості та працездатність. За основу потрібно брати найбільш важливі для кожного борця змагання. Участь у змаганнях меншого масштабу служитиме етапом підготовки до основних змагань.

Тому на дальше до плану вносяться детальний календар успіх змагань року з чіткою градацією кожного з них (основні, відбіркові, другорядні, тренувальні і т.д.), із конкретними задачами: наприклад, для основних та відбіркових змагань вибрати означене місце, увійти до

фіналу., потрапити до складу команди; для другорядних, тренувальних – випробувати новий варіант тактики, відпрацювати новий елемент техніки.

Визначення задач – один із найважливіших моментів річного планування. Тільки реальні задачі будуть цікавими для спортсмена, зможуть створити належний вольовий настрій…

Наступний етап у роботі над річним планом – це визначення змісту тренування з видів підготовки (фізична, технічна і т.д.), а також встановлення циклічності підготовки у відповідності з перспективним планом, а якщо перспективний план іще не розроблений, то у відповідності з вимогою, у передуючому сезоні, динамікою спортивної форми.

Спортсмен ставить задачі тренування за циклами та періодами року, визначає методи та засоби реалізації цих задач, а також визначає величини та характер тренувальних навантажень. Неоціниму допомогу йому при цьому надає минулорічний план, змінений на цей раз у відповідності з аналізом допущених помилок і на світлі вимог перспективного підвищення навантаження.

Плануванням тренування на рік передбачається проведення усіх видів підготовки у залежності від планованої участі у основних змаганнях року. Число основних змагань визначає кількість циклів основного періоду річного тренування (з тренувальними циклами ми ознайомимося у наступному часі).

Таким чином, у річному плані тренування для борців вищих розрядів перш за все потрібно встановити число основних змагань на рік, до участі в яких і буде спрямована підготовка.

Відтак визначаються періоди та етапи підготовки, конкретні задачі, які ставляться перед борцями на даний період та етап підготовки, установлюється загальна кількість днів тренування та відпочинку, а також кількість годин на кожний вид підготовки (інд.план).

Річне планування збірної команди являє собою відбір кандидатів у проміжкових змаганнях до основних змагань року та планування участі у різноманітних зборах, на яких вирішуються ті чи інші задачі.

Так відбір кандидатів до збірної команди країни для участі у чемпіонаті світу з вільної боротьби здійснюється за підсумками виступів на міжнародному турнірі, чемпіонаті Європи, Кубку світу, а також за результатами поглиблених комплексних обстежень і за результатами педагогічних спостережень у період централізованих зборів.

Основні задачі – вияв кандидатів до збірної країни, складання індивідуальних планів, підготовки, удосконалення тактико-технічної майстерності, удосконалення фізичних якостей.

Січень-Лютий. Основні задачі – відбір кандидатів до збірної команди країни, уточнення індивідуальних планів підготовки, подальше удосконалення функціональних можливостей, підготовка до успішного виступу на міжнародному турнірі.

Березень. Основні задачі – подальше підвищення функцій них можливостей та рівню тактико-технічної майстерності з метою усунення помилок з урахуванням особливостей закордонних борців.

Квітень. Основні задачі – подальше підвищення рівню підготовки, знайомство з особливостями зарубіжних борців.

Травень-Червень. Підготовка до чемпіонату Європи. Основні задачі – подальше удосконалення рівню тактико-технічної майстерності, підведення учасників чемпіонату Європи до піку спортивної форми.

Липень. Основні задачі – подальше удосконалення рівню усіх сторін підготовки, усунення помилок з урахуванням особливостей основних конкурентів. Підготовка до успішного виступу на Кубку Світу.

Серпень. Безпосередня підготовка до чемпіонату світу. Основні задачі – подальше удосконалення спеціальних фізичних якостей, особливо швидкісної витривалості, удосконалення тактико-технічних дій, комбінацій з урахуванням вірогідних супротивників, удосконалення тактики ведення сутички, особливо вміння розкривати глухий захист, утримання досягнутої переваги. Формування цільових установок (настановлень) на успішний виступ у чемпіонаті світу...

Основним змістом річного плану тренування борців молодших розрядів є об'ємний матеріал, викладений у програмах для секції колективів фізичної культури. Річний план складається по формі навчального плану з графіком. Зміст тренування планується відповідно за періодами та етапами тренування так само як і у спортсменів старших розрядів.

Для того, щоб провести борця до відповідних змагань року у стан найкращої форми необхідно вирішити основне питання: як, у якій послідовності і у якому співвідношенні використати засоби та методи тренування на протязі року. Для цього потрібно з'ясувати на які періоди, етапи ділити річний цикл тренування.

До 20-х рр.. ХХст. У відповідності з існуючими на той час уявленнями спортсмени готувалися до участі у змаганнях біля двох місяців. У 30-ті роки подовженість цілеспрямованої підготовки до спортивних змагань дорівнювалась 5-6 місяцям. У 30-40-х роках з'являється ряд праць розвиваючих ідеї, викладені ще в 1913-1913рр. з приводу доцільності поділу річного циклу тренування на періоди цілеспрямованої підготовки до змагань на протязі цілого року. Річний цикл тренування розподіляється на весняний, літній, осінній та зимовий періоди (Тер-Ованесян-1935; Мозолін-1938). Періодизація тренування близька до тієї, котра прийнята у наш час, сформувалась у 1936р. (Зеров-1936). Були визначені три періоди: підготовчий, основний (змагальний) та перехідний.

Сучасний рівень спортивних досягнень зобумовлює прагнення спортсменів до безперервного підвищення рівню фізичної, технічної та морально-вольової підготовки.

У наукових пошуках прихованих резервів людського організму, велику зацікавленість викликає проблема періодизації спортивного тренування. І хоча думка про те, що спортивне тренування необхідно будувати за визначеними періодами виникла давно, проблему періодизації тренування не можна вважати питання найбільш обумовленим є висказуванням. Л.П.Матвєєва (1968р.), що періодизація спортивного тренування заснована на закономірностях управління процесом розвитку спортивної форми. Ю.Власов...

Спортивна форма - це стан оптимальної готовнсоіт до спортивних досягнень, які набуваються спортсменом у результаті відповідної підготовки, на кожній новій сходинці спортивного удосконалення. Вона являє собою гармонійну єдність фізичної, технічної, тактичної, морально-вольової та психологічної гтовсноіт спортсмена до досягнення найвищого результату у змаганнях. Тільки наявність усіх цих компонентів дає право говорити про спортивну форму спортсмена.

Процес розвитку спортивної форми спортсмена має фазовий характер; здобуток, збереження (відносна стабілізація) і тимчасова втрата.

Фаза набування спортивної форми включає в себе формування та розвиток передумов спортивної форми та її безпосереднє становлення.

Фаза відносної стабілізації спортивної форми характеризується підтриманням оптимальної (для даного періоду) готовності до спортивних досягнень.

Фаза тимчасової втрати спортивної форми відрізняється незначним спадом тренованості, іноді тільки специфічної), затуханням зв'язків, об'єднуючих окремі елементи спортивної форми та переключенням організму на інший рівень функціонування.

Ці фази розвитку спортивної форми послідовно чергуються, але вже на більш високій основі, завдяки тому, що спортивне тренування спрямоване на безперервне поступальне удосконалення усіх видів підготовки.

Кожна фаза розвитку спортивної форми досягається при строю визначеному змісті та побудові спортивного тренування.

У відповідності з цим річний тренувальний цикл має три періоди: підготовчий, за час якого забезпечується набуття та становлення спортивної форми; змагальний (основний), на протязі якого зберігають та розвивають спортивну форму і на основні цього сягають максимальних спортивних результатів; перехідний – коли надають активний відпочинок і той же час підтримують тренованість на певному рівні.

Ці періоди тренування не стільки необхідні тому спортсмен за біологічних причин не спроможний весь час знаходитися у стані спортивної форми, скільки тому, що періодичне змінення структури та змісту тренування є об'єктивно-необхідною умовою спортивного удосконалення...

Кожна фаза розвитку спортивної форми пов'язана з певним змістом тренування. Наприклад: Придбання та становлення спортивної форми здійснюється переважно фізичною підготовкою з поступовим збільшенням обсягу тренувальних навантажень; збереження спортивної форми більше забезпечуються основними засобами обраного виду боротьби при зниженні обсягу на вантажень та підвищенні їхньої інтенсивності; втрата спортивної форми –ь засобами загальної фізичної підготовки зі зменшенням обсягу та інтенсивності навантажень.

Таким чином, між фазами розвитку спортивної форми та періодами спортивного тренування має місце прямий зв'язок, хоча за своєю природою вони різні.

Розвиток спортивної форм – це в основному біологічний процес, а періодизація спортивного тренування – педагогічний..

У такому виді спорту як боротьба на протязі року у ряді випадків є необхідність досягнення спортивної форми двічі. Отже, на протязі року можуть двічі повторюватися підготовчий та змагальний періоди. Таке планування носить назву здвоєних циклів, коли дві фази: втрати спортивної форми та становлення нової форми співпадають ... (інд.план).

Слід враховувати, що точних меж між періодами та етапами немає, бо процес тренування протікає безперервно. Тому невірно намагатися встановлення твердих строків періодів тренування.

Підготовчий період тренування має велике значення у підготовці спортсменів до участі у змаганнях. Його тривалість для борців молодших розрядів 6-7 місяців. У борців старших розрядів він скорочується до 2,5 місяців.

Такий короткий строк підготовчого пероду пояснюється тим, що змагання з боротьби плануються на протязі всього року. Декторі спеціалісти фізичної культури (Л.П.Матвєєв, Н.Г.Озолін та ін.) вважають такий календар змагань вдоскналим і не дозволяючим вірно будувати тренувальний процес. Однак вони не враховують того положення, що збільшення підготовчого періоду до 5-6 місяців поставило би спортсменів перед необхідністю брати участь у 8-10 змаганнях на протязі 3-4 місяців. Участь у такий короткий термін у багатьох змаганнях майже неможлива, саме через необхідність утримувати вагу тіла у межах вагової категорії та крім цього, необхідно враховувати те положення, що у змаганнях борці відчувають загальну велику нервово-фізичну напругу і не зможуть відновитися повністю.

Спрямованість підготовчого періоду тренування багато в чому залежить від рівня підготовленості та кваліфікації борця, а також від тої мети, яка поставлена на даний тренувальний рік. Для борців старших розрядів це подальше підвищення рівню усіх видів підготовки, створення передумов для придбання та подальшого становлення спортивної форми.

У цей період вирішуються задачі:

1. підвищення функцій них можливостей організму борця.
2. підвищення всебічної фізичної підготовки із спеціальною спрямованістю.
3. вивчення та удосконалення технічних та тактичних дій і нових варіантів.
4. розширення знань, умінь та навиків у тактиці ведення сутички і участі у змаганнях.
5. виховання морально-вольових якостей.
6. розширення теоретичних знань.

Основне місце займають навчальні та навчально-тренувальні заняття, спрямовані на вивчення та удосконалення техніки і тактики боротьби, а також розвиток фізичних якостей. Крім цього проводяться спеціальні заняття з фізичної підготовки із використанням різноманітних вправ інших видів спорту.

Характерне планове навантаження у підготовчому періоді. Обсяг вправ повинен бути найбільшим, особливо на його першому етапі.

На другому етапі підготовчого періоду зберігається великий обсяг тільки спеціально-підготовчих вправ. Обсяг вправ для загальної фізичної підготовленості знижується. Це потрібно для того, щоб спортивні результати підвищуються тільки через певний час певний час після пониження обсягу. У боротьбі також необхідно мати час для поновлення тонкощів кінестезичних відчуттів, притуплених у результаті великого обсягу загально-розвиваючих вправ на першому етапі підготовчого періоду. Навантаження на організм необхідно

змінювати хвилями, чергуючи дво-трьохтижневі заняття з високим навантаженням і двотижневі заняття з пониженим навантаженням. У підготовчому періоді борець виступає у змаганнях різноманітного масштабу у залежності від кваліфікації, але не в основних.

З метою контролю за зростанням фізичної підготовки борця рекомендується виконувати контрольні нормативи в середині і наприкінці періоду, порівнюючи їх з вихідними показниками, одержаними на початку періоду.

Тижневий тренувальний цикл будується, приміром, з розрахунку п'яти днів занять. З них три дні на тиждень мають основну спрямованість – удосконалення в техніці та тактиці боротьби, два дні відводяться для розвитку фізичних якостей, не виключено, що ці два дні також проводяться на килимі не змінюючи задачі. Шостий день тижневого циклу передбачає відвідування лазні та масаж, а сьомий – активний відпочинок.

Основний період тренування – це продовження підготовчого періоду. Він характеризується великою напругою тренувальних занять з метою безпосередньої підготовки борців до участі в змаганнях. Подовженість основного періоду 7-8 місяців. До найважливіших змагань борець повинен бути добре підготовленим. Участь у другорядних змаганнях повинна носити підлеглий характер.

Основними задачами основного періоду є: набуття високого рівню тренованості; подальше закріплення, удосконалення та засвоєння нових варіантів техніки і тактики; розширення і закріплення знань у тактиці ведення сутички та участі у змаганнях; досягнення високого рівню розвитку фізичних, вольових і моральних якостей, необхідних у боротьбі; розширення теоретичних знань.

Тренування в основному періоді розподіляється на три етапи:

1. попередній
2. перед змагальний
3. змагальний. (Цей розподіл не можна плутати з циклічністю змагального етапу, що буде розібрано нами у наступній).

Кожний із вказаних етапів має свої задачі, засоби для їх реалізації. Однак, загальною задачею всіх етапів є удосконалення у техніці боротьби і в тактичній майстерності борця.

Задачі 1-го етапу:

1. підвищити працездатність організму борця.
2. звільнитися від зайвої жирової тканини.
3. привести організм до стійкого стану.
4. виробити необхідну витривалість для вільного проведення сутички.
5. розвинути почуття темпу на окремі відрізки часу у сутичці.

Задачі 2-го етапу:

1. довести організм борця до високого ступеню працездатності.
2. виробити якості, необхідні для успішного виступу на змаганнях.
3. знати і відчувати свій темп у контрольних тренувальних сутичках з різними партнерами.

Задачі 3-го етапу:

1. підтримувати організм у стані вищої працездатності.
2. зберігати цю працездатність на увесь час змагання, з урахуванням очікуваної кількості сутичок.
3. скласти орієнтовний план сутичок змагання, з урахуванням сили передбачених супротивників.

В основному періоді інтенсивність виконання вправ по удосконаленню техніки і тактики боротьби зростає до максимуму. Як у підготовчому, так і в основному періодах навантаження на організм необхідно змінювати хвилями.

Ритм почерговості величини навантаження повинен бути таким: за чотири – п'ять тижнів до відповідальних змагань на протязі двох-трьох тижнів збільшити навантаження, як за рахунок обсягу, так і інтенсивності, а відтак за два тижні до змагань навантаження знизити тільки за рахунок обсягу вправ. Змагальний період тренування спрямований на подальше удосконалення усіх видів підготовки з метою успішного виступу на всіх основних змаганнях даного календарного року.

Перехідний період тренування, звичайно, починається після закінчення календаря спортивно-масових мірoприємств намічених на рік.

Основне завдання перехідного періоду полягає в тому, щоби поступово перейти до пониження навантаження на організм – від максимального до середнього з наступним переключенням на загальну фізичну підготовку та активний відпочинок.

Активний відпочинок містить в собі заняття додатковими видами спорту, а також прогулянки, екскурсії, які також вважаються засобами різнобічної фізичної підготовки з метою накопичення сил, з метою відпочинку нервової системи, тобто швидкому поновленню сил.

Навантаження в цей час повинно бути значно меншим, а ніж в інші періоди тренування. Необхідно прагнути до зміни форм і виду діяльності, до зміни звичайних тренувань, до того, аби заняття проходили зацікавлено і викликали позитивні емоції. З цією ж метою в перехідному періоді борець продовжує регулярно проводити ранкову зарядку, широко застосовувати загально розвиваючі вправи із інших видів спорту. При цьому навантаження повинно бути невеликим. Перехід від великих навантажень до малих повинен бути поступовим, так як різкі переходи від максимального навантаження до спокою можуть викликати хворобливі відхилення: порушення взаємодії усіх систем організму (гнітючий стан, погане самопочуття, серцебиття, головні болі, втрата апетиту і т.ін.)дійовим засобам боротьби з цим явищем буде організація тренування на протязі цілого року.

Якщо у борця є травми, потрібно цей час присвятити їх лікуванню.

Тривалість перехідного періоду складає, приблизно, 1 місяць, і залежить від індивідуальних особливостей борця, від того, наскільки напружено проходили його тренування та виступи у змаганнях у основному періоді.

Правильно здійснюваний перехідний період створює сприятливі передумови для подальшого зростання функцій них можливостей організму, спеціальної підготовки борця.

На кінець періоду необхідно уточнити плани тренувань на новий підготовчий період.

Відомо, що показником тренованості, стану здоров’я, розвитку фізичних якостей, вольової і, особливо, тактико-технічної підготовленості часто спостерігається значна різниця навіть у спортсменів, що тренуються в одному колективі. Тому у тренуванні борців, особливо високих розрядів, необхідний облік тих чи інших особливостей спортсмена.

Велика кількість змагань, тренувальна робота на потязі усього року, задача безперервно технічної та тактичного удосконалення борців, застосування високих тренувальних навантажень – все це вимагає певної конкретної координації роботи.

Тому зрозуміло, що без індивідуального планування навчально-тренувального процесу борці не зможуть досягнути високого рівня тренованості, максимального зростання спортивних результатів, домогтися безперервного технічного та тактичного удосконалення підготовленості. Більш того, при застосуванні тренувальних навантажень без індивідуального планування неможливо уникнути випадків пере тренованості, а можливості і захворювання.

Основним документом індивідуального плану тренування борців старших розрядів, є щоденник тренування, яких на сьогодні ми маємо декілька варіантів, але спрямованість у всіх одна і та ж.

Плани річного тренування тренер складає разом зі спортсменом. Цей план дозволяє без зайвої трати часу, з урахуванням усіх індивідуальних особливостей спортсмена планувати всілякі можливі види тренувальних навантажень: ранкові фізичні вправи, розминку перед сутичкою, навчальні та тренувальні сутички, заняття додатковими видами спорту, роботу по удосконаленню техніки. Щоденник тренування дозволяє враховувати усі боки підготовки борця і повинен давати відповідь на такі запитання:

1. кращі спортивні результати – графа записується особисто спортсменом.
2. календарний план змагань – куди вписуються змагання в яких борець повинен виступати, дати і місце проведення їх, вагова категорія борця.
3. анкетні дані та характеристика спортсмена – глава складається тренером разом з борцем. Характеристика служить для об’єктивної оцінки усіх сторін підготовленості борця – загально фізична, технічна (партер, стійка), тактична, морально-вольова.

4. матеріал для удосконалення з техніки і тактики. Стійка – прийоми, захисти та контр прийоми. Тактичний зв'язок. Партер – прийоми, захисти і контр захисти. Тактичний зв'язок.
5. матеріал для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності.
6. тренування з партнером – в стійці, партері – розподіл матеріалу помісячно.
7. планування роботи по місяцях з техніки, тактики, темпу, розвитку якостей, формули сутичок.
8. тижневий цикл – з викладанням конкретного матеріалу по днях.
9. щоденник тренування – в якому відмічається кількість годин, зміст занять, зауваження тренера (облік помилок). Результат тренування, самопочуття.
10. графік вагового режиму – дата, завдання, фактична вага, різниця, примітки.
11. графік зустрічей (сутичок) – в якому фіксується дата, формула сутички, прізвище партнера.
12. кількість проведених зустрічей та число перемог – найменування змагань, кількість зустрічей, кількість перемог прізвище переможених.
13. аналіз участі у змаганнях. Дається детальний опис з техніки, тактики, морально-вольових якостей та шляхів усунення помилок.
14. лікарський аналіз. Результати лікарського огляду та висновки лікаря.

Говорячи про щоденник спортсмена, котрий сприяє підвищенню спортивної майстерності борця, необхідно відзначити, що спортивна майстерність залежить, насамперед, від чіткої організації та високої якості навчально-тренувальної роботи, здійснюваної протягом усього року. Ведення щоденника допомагає спортсмену поглиблювати свої знання, необхідні для успіху в спорті, свідоміше відноситися до планування та побудови занять ,краще пізнавати свої можливості, дотримуватися режиму дня (щоденника)...

Вірно організовані заняття спортом служать міцним фактором збереження та зміцнення здоров'я людини. Заняття спортом збільшують енергетичні можливості організму, розвивають здатність економно розраховувати і максимально мобілізувати їх. Заняття спортом підвищують стійкість організму до низької та високої температури, до різких змін атмосферного тиску, до проникаючої радіації, до деяких токсичних речовин на іншим несприятливим подразникам.

Однак хороший стан здоров'я не тільки результат занять спортом, але й найважливіша умова для досягнення високих спортивних результатів.

Здорове серце, хороший стан верхніх дихальних шляхів, здорові зуби, нормальна діяльність органів травлення та відділяючої системи, відповідна сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів, відсутність травм – необхідна умова для досягнення успіху у спорті.

Разом з тим невірна організація та проведення занять спортом можуть призвести до різних пошкоджень та іншим патологічним станам.

До причин, котрі призводять до таких від'ємних результатів, відносяться недоліки та помилки в організації та проведенні занять і змагань ,неповноцінне матеріально-технічне забезпечення, ігнорування спеціальних охоронних засобів. До них відносяться також невірна поведінка учнів, зокрема застосування заборонених правилами небезпечних та грубих прийомів, їх недостатня фізична, технічна і теоретична підготованість, втома спортсменів.

Важливою умовою збереження та покращення здоров'я, попередження травм та інших патологічних станів і в цілому досягнення позитивних результатів у заняттях спортом є систематичний лікарський контроль за станом здоров'я спортсменів.

Здійснюється лікарський контроль спортивним лікарем.

В обов'язки спортивного лікаря входить організація систематичного лікарського контролю, профілактика та лікування захворювань і травм спортсменів, спостереження за режимом тренування та відпочинку, санітарно-гігієнічний контроль та санітарно-просвітня робота.

Діяльність спортивного лікаря та викладача повинна суворо координуватися. В цьому зацікавлений, у першу чергу, викладач, так як він несе головну відповідальність за раціональну організацію занять.

У процесі занять викладач повинен дотримуватись поступовість та послідовність у відношенні вимог, що до учнів, зокрема проводити достатню розминку ,вибирати засоби та методи відповідні індивідуальних даних.

Викладач повинен вести суворий облік всіх випадків травм та захворювань учнів. Викладач повинен вміти надавати першу медичну допомогу при травмах, розпізнавати перші ознаки погіршення стану спортсмена, виявити причини цього і прийняти необхідні міри.

В таких випадках, звичайно, необхідно знизити навантаження, збільшити подовженість сну і приймати вітаміни, а також за призначенням лікаря ліки в яких містяться фосфор, залізо, солі кальцію, натрій.

Один із засобів лікування тренування – біг у повільному темпі по лісистій місцевості на протязі 2-3 тижнів.

Користуючись досвідом про стан здоров'я учнів, викладач контролює навантаження на заняттях, спостерігання за станом спортсменів також сприяє результативному проведенню тренування. Досвід дозволяє установити стан учнів на основі їх особистих показників про самопочуття, до, під час і після занять про відчуття втоми, апетит, біль у м'язах, бажання до занять, тощо.

Все це дозволяє регулювати навантаження на заняттях. Суб'єктивні відчуття – це результат фізіологічних процесів, що проходять в організмі. З ними необхідно рахуватися, пам'ятаючи, що вони не завжди відображають справжні можливості людини.

З лікарсько-контрольних методик, які використовуються викладачем для визначення стану здоров'я, ступеню втоми, а також достатністю навантаження перш за все потрібно назвати підрахунок пульсу (нормальний стан під час навантаження, прихід до норми після навантаження – характеризує тренованість борця).

Об'єктивним показником стану спортсмену є величина кров'яного тиску, час затримки дихання – визначаюча витривалість спортсмена, вимір сили, кисті, вагу талі, спортивні результати та інші показники.

Контроль за станом здоров'я у процесі індивідуального планування, ведуть не тільки викладачі та лікар, але й сам спортсмен. Результати контролю викладач та спортсмен заносять до своїх щоденників.

Проблеми контролю в спорті

Сучасний процес спортивної підготовки – багатобічний, багаторічний, систематичний і послідовний – спрямований на виховання і перебудови всього організму і психіки людини до обраної спортивної діяльності з метою демонстрації набутих можливостей в спортивних змаганнях.

Спортивні результати в спортивних змаганнях є підсумковими, або проміжними, відносно об'єктивними показниками дійовості – ефективності, як самого навчально-тренувального процесу, так і керівників цього процесу – тренерів і спеціалістів з обраного виду боротьби, або контрольного виду спорту.

Але результати спортивних змагань є підсумковою комплексною оцінкою циклу спланованого процесу підготовки, ефективність цього процесу визначається порівнянням досягнутого результату з попередніми.

В деяких видах спорту змагальні результати відображаються об'єктивними цифровими показниками – кілограмами, метрами, годинами (хвилинами, або секундами) і різниця між результатами різних змагань вказує ступінь ефективність підготовки до них, незважаючи на зайняте місце, також картина і при порівнянні умовних, більш суб'єктивних, оцінок суддів (гімнастика, фігурне катання і т.і.). Більш суб'єктивними для порівняння є результати в змаганнях одно борців і в спортивних іграх, в яких перемога можлива при збігу різних

об’єктивних і суб’єктивних причин, а зайняте місце може не відображати ступінь прогресу в спортивній підготовці.

По при все результати кожного спортсмена або команди, так чи інакше можна використовувати для оцінки всіх компонентів процесу попередньої спортивної підготовки, контролю за ним.

Зовсім інше положення з контролем за різними параметрами самого навчально-тренувального процесу, який вимагає необхідної поточної і оперативної інформації для впливу на нього по принципу зворотнього зв’язку, який неможливий при відсутності її в принципі.

Якщо порівняти спортивну діяльність з виробництвом, то продуктом цієї сфери є спортивний результат – результат такої організації рухів і переміщень спортсмена, яка забезпечує йому ефективне використання його власних (по відношенню до суперника у спортивній боротьбі) сил і психомоторного потенціалу для рішення встановлених «Правилами змагань» завдань.

Тому спортивний результат як комплекс зовнішніх взаємодій притаманний змагальній діяльності в кожному виді спорту є продукт для обраної технології його виробництва і об’єктом керівництва цієї технології.

В системі спортивної діяльності це є першим, зовнішнім об’єктом управління.

В спорті боротьба ведеться в першу чергу за якість цього продукту, яка і порівнюється на змаганнях. Мета цього управління – приріст якості.

Але для отримання цього продукту та ще й високої якості будь-яка технологічна система виробництва неможлива без виробника, в нашому випадку спортсмена, стан якого на час створення цього продукту, на час змагань і буде визначальним для якості спортивного результату. Природно, що потенційні можливості всіх сторін його майстерності, фізичних якостей і психічного стану на час змагань повинні бути на найвищому рівні і зберігатися до кінця змагань.

Саме виховання такого стану (спортивної форми) виробника-спортсмена і є другим внутрішнім об’єктом управління системи спортивної підготовки.



Рис. 1. логічна схема спортивної підготовки

Як і в кожній діє спроможній виробничій системі в системі спортивної підготовки I і II об’єкти управління (1 і 7) пов’язані на багатьох ланках системи, в якій закладені і активно застосовуються суто інформаційні підсистеми (6,8,10,4,5).

Але крім цього інформація про всі ланки системи, достовірна і своєчасно необхідна для прийняття оптимальних рішень (5) і раціональної корекції (3,6) ефективності всього процесу.

Метою функцій I об’єкта управління є приріст спортивного результату (2), а II – тренуючий ефект навантажень (8).

Контроль – процес отримання і порівняння інформації о процесі, нерозривно пов'язаний із обліком інформації, без якого неможливе порівняння, з французької мови – «перевірка».

Планування, контроль за його виконанням, облік – основи свідомої діяльності людини в будь-якій сфері її життя.

Основною проблемою в управлінні процесом спортивної підготовки борців є об'єктивність і своєчасність результатів ефекту тренувального навантаження (ЕТН) і прогнозування майбутнього ЕТН на основі досягнутого ЕТН на кожному з етапів конкретного циклу підготовки до конкретного важливого визначального для спортсмена змагання.

В проблемі контроля за тренувальним процесом на перший план виступає синтез контрольних даних з різних сторін підготовки борця.

Види контролю і проблеми його застосування у сучасній підготовці борців

Основними вимогами для контролю, які вимагаються процесом управління є:

- об'єктивність;
- своєчасність;
- сприйнятливість отриманої інформації апаратом управління – відповідно, цінність інформації знижується, якщо контроль здійснюється суб'єктивно, несвоєчасно, несприйнятливим за нерозумінням апаратом управління показників і даних контролю.

Об'єктивність контролю досягається застосуванням сучасної дослідницької апаратури, яка в той же час забезпечує швидку видачу інформаційних даних у вигляді кількісних, цифрових показниках.

Але для отримання об'єктивної інформації про стан такого складнішого об'єкту як організм людини, який доречі змінюється в кожну мить свого життя необхідно декілька сот показників і цілі лабораторії із сучасним обладнанням, десятки і сотні спеціалістів. Після отримання показників необхідна їх математична обробка в яку своєчасно здатна виконати за закладеною програмою сучасна комп'ютерна техніка.

Таких можливостей в повсякденній спортивній практиці в рядового тренера не має. Немає такої приладної забезпеченості і нашій країні.

Прикладна технологія у більшості досліджує людину, спортсмена в стаціонарних лабораторних умовах із відривом від спортивної діяльності умовах, що знижує об'єктивність інформації.

В спортивній боротьбі на відміну від багатьох видів спорту неможливо застосувати телеметричну апаратури із контактними датчиками на тілі борця в силу умов його спортивної діяльності.

Хоча треба додати вже в Японії, США, Канаді, Італії налагоджено комерційне виробництво, приблизно 10 років тому виявилися на вільному ринку безконтактні дослідницькі прилади ЗКВІДН (зверх провідникові квантові інтервенційні датчики), які реєструють відхилення потенціалів біомагнітних полів з великої відстані потенціалів, які в мільйон раз менше потенціалів геомагнітного поля Землі.

Вихід з цього положення можливо знайти, якщо обрати найбільш доступний, швидкий, надійний і інформативний метод для дослідження деяких інтегральних показників в деяких фізіологічних системах організму (наприклад, пульсометрію).

Принцип цілісності організму дозволить по цих показниках визначити стан організму і змін його при застосуванні різних по спрямованості методів і засобів спортивного тренування.

(Для дослідження в повному об'ємі спеціальної працездатності спортсмена необхідно отримати і математично обробити біля 80 показників В.С. Мищенко, 1990).

Для дійового контролю, тобто не тільки збору і обробки інформації, а й для її порівняння необхідні модельні характеристики (в цих же показниках) борців вищої спортивної кваліфікації, які зараз не розроблені. Тому для порівняння можливо взяти

показники минулого стану (для чого й потрібний облік) учня, на різних етапах його підготовки і дослідити динаміку його даних.

Види контролю мають свою класифікацію (по класифікації об'єднуватись) і об'єднуються по ознакам:

1. по часу: оперативний, поточний, етапний підсумковий, короткочасний (за процедурою) довготривалим;
2. по об'єктах контролю: комплексний, вибірковий, загальний, поглиблений.
3. по інформативності: високоінформативний, малоінформативний;
4. по методам: педагогічний, медико-біологічний, біохімічний, психологічний, біомеханічний, математичний.

Згідно цієї класифікації види контролю можна визначити, як комплексні за завданнями які вони вирішують, наприклад: оперативний (по часу), вибірковий (по об'єкту), малоінформативний (по інформативності), педагогічний і медико-біологічний (по методам).

Але контроль може бути класифікований ще по виду

5. організації: індивідуальний, груповий;
6. по умовам проведення: лабораторний, на місці (тренування або змагання).

Крім цього контроль за об'єктами спостережень поділяється на контроль за першим об'єктом (1) управління, тобто контроль за зовнішніми взаємодіями борця і за другим об'єктом управління станом спортсмена (7).

Контроль за першим об'єктом включає в себе дослідження:

А) технічної підготовленості борця (ів) і здійснюється методами педагогічних спостережень, методами кімографії, тензометрії (об'єктивні), математичні методи;

Б) тактичної підготовленості борців, який здійснюється методами педагогічних спостережень із стенографією тактичних дій для подальшої об'єктивізацією даних їх математичною обробкою статистичними методами, хронометрія.

Основною метою цих контрольних досліджень є визначення недоліків і помилок в рухливій діяльності борців, визначити причини відхилень виконання технічних дій від ідеальної моделі.

Ці відхилення може зафіксувати в педагогічних спостереженнях тільки висококваліфікований і досвідчений спеціаліст, який має в своєму уявлені образ ідеального виконання і можливі оптимальні відхилення в різних параметрах виконання технічної дії, а також визначити доцільність дій тактики, класифікувати їх при стенографії.

Основними показниками цих досліджень будуть, після математичної обробки, індивідуальні числові дані коефіцієнтів надійності і ефективності технічних і тактичних дій борця в поєдинках. Коефіцієнт ефективності ($К_{еф}$) відображає співвідношення суми балів зафіксованих суддями за виконання технічних дій спостерігаємих класів, підкласів, груп прийомів і технічних дій (захисту, способів тактичної підготовки) до суми можливих вищих оцінок за ці дії (прийоми, контрприйоми).

$$К_{еф} = \frac{\sum_{оцін.(бали)}}{\sum_{мож.оцін.(бали)}}$$

Коефіцієнт ефективності відноситься, відповідно, тільки до оцінюємих дій борця і свідчить про низку технічну підготовку при значеннях $К_{еф} \leq 0,5$, цей коефіцієнт вказує на випадковість у виконанні прийомів (50 на 50), перевищення його свідчить про позитивність в розвитку, і засвоєнні техніки. Високому рівню технічної майстерності відповідає $К_{еф} \geq 0,75$ і вище для спостерігаємих дій, якщо в основу його розрахунку закладені дані спостережень за поєдинками борців однакової спортивної кваліфікації, або вищої.

До контрольних показників відносяться і коефіцієнти надійності (Кн.), які вказують на співвідношення виконаних дій до всіх спроб їх виконання.

$$К_{н} = \frac{\sum_{вик.}}{\sum_{спр}}$$

$К_{н} \geq 0,6$ вказує на позитивний рівень; ≥0,75на високий.

Цей коефіцієнт вказує, як на рівень технічної, так і на рівень і спрямованість тактичної підготовленості атлета.

Важливе значення для оцінки якості тактичної підготовки, а також рівня спеціальної витривалості показник частоти (х) застосування технічних дій, а для характеристики технічної і тактичної підготовленості середній бал (у). це середнє арифметичні показники.

$$X = \frac{\sum_{спроб}}{n+}$$

n – кількість поєдинків

$$У = \frac{\sum_{сбалів}}{n+}$$

Методами кімографії, тензометрії, хронометрії досліджуються окремі біомеханічні параметри технічних дій для знаходження слабких ланок в техніці борця.

Якщо немає модельних показників ідеальної технічної дії для порівняння використовуються параметри виконання обраної технічної дії з найвищою ефективністю борцями тієї ж класифікаційної групи або найкращім виконавцем цієї дії.

Всі дані контролю повинні заноситись в документ обліку – контрольні журнали.

Другий об’єкт управління (7) стан спортсмена характеризується показниками в першу чергу спеціальних фізичних якостей: спеціальною працездатністю, спеціальною гнучкістю і спритністю, а також станом психіки борця.

Контроль здійснюється:

А) за рівнем фізичної підготовленості методами контрольних вправ, тестами, динамометрією, пульсометрією, хронометрією, педагогічними спостереженнями, біомеханічні.

Спеціальна спритність вимірюється рівнем техніко-тактичної підготовленості і рівнем розвитку простої і складових реакцій борця, які визначаються методом хронометрії.

Б) за психічною підготовленістю: методами педагогічних спостережень, психологічних спостережень, тестування, анкетування, опитування, бесід, хронометрія, сам остережень.

Всі дані для їх об’єктивізації повинні пройти математичну обробку методами математичної статистики і реєструватись в контрольних журналах і картах спортсмена.

Особливу увагу приділяється контролю за рівнем розвитку спеціальної працездатності борця показники якого вказують на потенційні можливості атлета в досягненні спортивного змагального результату і є інтегральними як стану фізичних якостей, так й до стану психіки спортсмена.

При математичній обробці показників спеціальної працездатності необхідно визначити роль всіх складових компонентів цієї якості.

Контроль методами медико-біологічними спрямований на профілактику, запобігання стану перевтомлення, який зупиняє, або відкидає назад, знижує рівень працездатності борця.

Контрольні дані повинні визначати тренувальний ефект попереднього навантаження, що необхідно для розрахунку виведення борця на стан «Спортивної форми» на терміни визначного для нього змагання.

Найбільш інформативними є показники індивідуально-групового пульсометричного, оперативного контролю в умовах змагань або створених подібних умов в ударних по суті контрольних мікро циклах, які з одного боку визначають рівень розвитку спеціальної працездатності, з іншого є показниками навантаження в самому мікро циклі, для його регуляції.

Для отримання надійної інформації необхідно враховувати показник і отримані в поєдинках із суперниками одного рівня майстерності.

Методика проведення контролю і обліку в спортивній боротьбі

Основна мета – регуляція тренувального навантаження і визначення тренувального ефекту від нього, здійснюється на осевої методу пульсометрії і шкали тренувального навантаження (В.П. Сытник, 1974), а також при врахуванні відміток спортсмена у щоденнику тренування, в розділі – самопочуття.

Принципово можливо проводити контроль на кожному занятті – в мікро циклі і на заняттях з великим навантаженням (по об'єму та інтенсивності).

Можливо проведення групового контролю (самоконтролю) і індивідуального (при відхиленнях пульсу від норми – проводиться тренером).

Для проведення контролю учні повинні вміти (треба навчити) підрахувати свій пульс за 10 секунд.

Проводиться пульсометрія після кожного завдання. Пульс підраховується з 20 по 30с. після часу роботи до 10 хвилин і після 10 хвилин пульс підраховується між 30 та 40 секундами під час перерви. Підрахунок починається по сигналу тренеру після команди «Взяти пульс», і закінчується по звуковому сигналу (свисток, оплеск долоней), після чого, проходячи колоною по одному біля нього учн. голосно називають число пульсу, або власноручно вписують його в журнал (необхідна наявність 3-4 олівців і гумки) проти свого прізвища.

Викладач порівнює показники (інтенсивності з плановими і приймає відповідне рішення). Увага його повинна зосередитися на учнях, ЧСС яких має відхилення від середньо групового і планового.

При порівнянні необхідно врахувати крім відповідності значення пульсу, розрахованому для виконаного завдання, так й ефект попереднього навантаження, а також підвищену реактивність серцево-судинної системи і неадекватність її тренувальному навантаження в юнаків до 16 років, нетренованих, хворих або перетренованих спортсменів. Зниження контрольного показника може бути результатом ухилення борця від повноцінного виконання завдань.

Тренер повинний визначити причини відхилень.

В розділі «Самопочуття» учень в Щоденнику тренування на 5-ти бальній шкалі оцінює і відмічає такі показники: сон, апетит, рівень спраги, бажання до тренування, емоційний настрій.

Поточний контроль планується і здійснюється в мезоциклах в ударних мікро циклах на змаганнях з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей і психіки борця відносно змагальної моделі навантаження, а у відновлювальних мікро циклах за темпами відновлювальних процесів для розрахунку виходу борця на рівень стану суперкомпенсації, що надзвичайно важливо, якщо мова йде про виведення борця в стан «спортивної форми» на час кваліфікаційно важливих для нього змагань. На підставі даних медичного обстеження можлива корекція тренувального процесу.

В зв'язку із тим, що в ударних мікро циклах плануються граничні, відносно засвоєних, навантаження перед цим необхідно провести медогляд, звернувши увагу, в першу чергу, на стан серцево-судинної системи і кардіограми та обстеження роботи серця. Якщо результати попереднього медогляду негативні спортсмен знімається з програми ударного мікро циклу, йому пропонується програма відновлювання.

Поточний контроль крім педагогічних спостережень, за техніко-тактичною підготовленістю борців має визначити недоліки, які більш виразні на фоні втоми.

В ударному мікро циклі навантаження наближається по об'єму та інтенсивності і бажано по психічному напруженню та емоційному фону до змагального за рахунок створення саме умов змагання, починаючи з жеребкування, відкритого суддівства і закінчуючи нагородженням атлетів.

Найбільш доступним і конкретним по своїм показникам є контроль за рівнем спеціальної працездатності на основі метода пульсометрії за методикою (А.В.Броннікова,1995) елементарної математичної обробки отриманих даних.

Суть методики полягає в наступному: рівень працездатності визначається пульсовою сумою за час повного поєдинку, яка підраховується по формулі суми (S) арифметичної прогресії:

$$S = \frac{P_{ст.} + P_{фін} \cdot n}{2}$$

$P_{ст}$ – пульс стартовий за 10 секунд

$P_{фін}$ – пульс фінальний за 10 секунд

n – кількість 10 секундних відрізків в часу повної сутички.

Всі поєдинки в мікро циклі проводяться за повним часом, згідно «Правил змагань» незважаючи на поточні результати (туше, виходи за ними і т.п.).

Участь в наступному поєдинку може призвести до стану небажаної пере тренованості і зриву плану навчально-тренувального процесу.

Кількість проведених поєдинків може бути числовим відображенням поточного рівня спеціальної працездатності борця і визначається числовим показником СП-3, або СП-5, тобто відображати потенційну можливість борця до проведення, відповідно, 3-х або 5-ти поєдинків.

Ці показники відображають саме потенційні можливості в проведенні визначеної кількості поєдинків, незважаючи на те, що завдяки текінко-тактичній підготовленості, або переваги, завдяки іншим фізичним якостям, борець може закінчити сутичку достроковою перемогою (або поразкою) .

Логічним продовженням поточного контролю є післязмагальний контроль, мета якого визначити по зрушенням у функціональних системах організму терміновий і відставлений тренувальні ефекти від отриманого навантаження, а також темпи функціональних відновлень. (до контролю залучаються лікарі обласних фізкультурних диспансерів і біохімічні лабораторії).

В день закінчення змагальних поєдинків до обіду (або ввечері) проводиться поглиблений кардіологічний контроль, для біохімічного аналізу беруться проби сечі і крові.

Контроль ведеться щоденно і закінчується в день нормалізації сечового аналізу, в який проводиться кардіологічний контроль. Проби крові з різних причин (біль, страх перед інфекцією) викликають негативне нервове напруження в процесі першого забору крові, можна обмежитись аналізами сечі.

По результатам медичних обстежень лікарями ОЛДФ робиться висновок по динаміці відновлення обстежених борців і рекомендації для корекції подальшого планування навчально-тренувального навантаження.

Медичний контроль проводиться під час відновлювального мікро циклу з малим навантаженням по об’єму і аеробною потужністю, тобто при значному зниженню рухливої активності спортсмена і звичайній дієті.

Результати контролю порівнюються з результатами самоконтролю.

Поточний контроль складається з даних оперативного контролю, а тому в першій і в другий день змагань результати його, в разі необхідності, можуть бути використані для вибору засобів і методів відновлення рівня працездатності до наступного дня змагань.

Своєчасний, терміновий контроль можна забезпечити по всім напрямкам досліджень в умовах змагань тільки при роботі групи висококваліфікованих спеціалістів зі спортивної боротьби і медиків та біохіміків, які володіють методиками експрес-аналізу, мають відповідне обладнання і реактиви.

Такі групи отримали назву комплексних наукових груп (КНГ).

В її складі повинно бути 2-3 (по числу килимів, татамі) спеціаліста-тренера з навичками стенографії техніко-тактичних дій і володінням кіно-телеапаратурою, лікар-кардіолог, біохімік, психолог.

Отримані результати швидко передаються тренерам обстежуємих борців з практичними рекомендаціями.

Оперативні дані заносяться в журнали контролю кожним членом групи, математично обробляються по закінченню змагального дня і теж доводяться до тренерського складу.

Узагальнення, висновки і рекомендації даються на підставі загальних спостережень і висновків всіх членів КНГ і доводяться до відома першої тренерської ради призначеним керівником КНГ.

Етапний лікарський контроль проводиться двічі на рік для спортсменів груп I і II етапів багаторічної підготовки (початківців, III розрядників) на початку навчального року лікарями спортивних установ і в кінці навчального року.

Для спортсменів І розряду і вище проводяться не поглиблений медичний огляд на початку навчального року і на початку і в кінці календарного року в обласних фізкультурних диспансерах.

По результатам медичного огляду борці допускаються до навчально-тренувального процесу (або не допускаються).

На результатах поглибленого медичного обстеження в якому виявляється не тільки стан здоров'я, але й рівень загально-фізичних якостей борця базується стратегія річного планування.

Якщо результати медичних обстежень дозволяють – борців допускають до змагань, що відображається в «заявках» підписом її лікарем, його печаткою і штампом з печаткою лікарської установи.

Етапним контролем є і проведення контрольного тестування всіх учнів ДЮСШ по визначеним для виду боротьби контрольним вправам, які затверджені в «Програмах» для перевірки фізичних якостей і їх приросту на початку навчального року і в кінці його.

При виконанні контрольних нормативів бажаючі допускаються до навчання на відповідні відділення ДЮСШ (на І рік початкової підготовки), а при виконанні спортивних вимог для конкретної групи, в кінці навчального року на підставі протоколу іспитів з фізичної і технічної підготовки і виписок з протоколів змагань, або протоколів змагань, переводяться у вищу групу, наказом директора школи.

Планування, облік і контроль – це невід'ємні складові будь-якого свідомого процесу управління в діяльності людини, організації, виробництва. Кожний з цих складових нерозривно пов'язані між собою інформацією, яка в них закладена і використовується в управлінні процесом для його покращення, оптимізації або стабілізації.

Різноманітна інформація у вигляді цифр, графіків, діаграм, схем, мовних пояснень, інструкцій і т.п. закладається і відображається в стандартних, загально сприйнятих по формі і затверджених керівниками органами документах (лат. Свідчення, доказ), або в нестандартних розроблених формах документах для власного користування учасником процесу.

Процес починається з планування, тобто визначення мети, завдань, засобів і методів форм організації процесу, а також місця, часу і форм зворотнього зв'язку для перевірки і ходу виконання складеного плану у всіх ланцюгах майбутнього процесу, тобто здійснення контролю за ним.

Затверджуються і форми документів контролю поточного і оперативного, визначаються оцінки результатів контролю за об'єктами і суб'єктами процесу.

Всі моменти процесу відмічаються в облікових документах.

Саме облік поточної і оперативної діяльності пов'язує планування і контроль.

В керівництві кожним процесом виділяються окремі органи, або виконавці, які здійснюють контрольні функції, як по документах обліку та контролю, так і по наочній самостійній перевірки якості та ефективності процесу виконання затвердженого плану. Результати контролю викладаються на затвердженій формі документа, розглядаються, затверджуються (або не затверджуються, якщо їм бракує інформативності, або об'єктивності) і по ним приймається рішення важливі для стабільності, ефективності або удосконалення процесу.

Такий вид контролю називається адміністративним (лат. управління, керівництво), контроль який діє зверху – від органу управління, вниз – до ланцюгів виробництва.

Інформація про нього заноситься бюропр в навчально-спортивних закладах у відповідні документи:

- журнал обліку роботи відповідної групи в якому ведеться: облік відвідування занять учнями, облік спортивних результатів, облік дидактичного матеріалу на кожному занятті.

Крім обліку спортивних результатів (поточний контроль) всі інші показники оперативного контролю.

- плани-конспекти з контрольними відмітками про обсяг виконаного навантаження на кожному занятті (оперативний, виробничий контроль);

- щоденник тренування, в якому відображаються виконані індивідуальні вправи і завдання і обсяг загального навантаження в кожному занятті, або в кожному дні змагань (оперативний контроль);
- протоколи (або виписки з протоколів) змагань із вказанням результату змагань і зайнятому місцю (поточний контроль);
- протоколи підсумкових змагань (тестів) із загально фізичних і спеціально фізичних вправ (поточний контроль);
- накази про присвоєння спортивних розрядів і звань (поточний контроль).

На рівні виробництва, його виробничих і технологічних ланок теж планується виробничий контроль результати, якого безпосередньо втілюються у виробництво і фіксуються у відповідних контрольних документах:

- поточному графіку виконання планового навантаження по мікро циклах;
- поточному графіку середньої інтенсивності навантаження по інтенсивності; обидва графіка відбиваються паралельно відповідним графіком на річному плані-графіку розподілу тренувального навантаження борців III і IУ етапів підготовки.
- журналу обліку контрольних нормативів вправ і тестів по макроциклах підготовки на всіх етапах підготовки;
- журнал контрольних даних і пульсограм ударних мікро циклів і змагань, з висновками і персональними рекомендаціями, які переносяться в індивідуальні щоденники тренувань учнів.
- журнал контрольних спостережень за техніко-тактичною підготовленістю борців в поєдинках ударних мікро циклів і змаганнях (стенограми поєдинків) з визначенням спостережених помилок і недоліків, для борців III і IУ етапів підготовки.

Контрольні показники можуть бути вище контрольних нормативів і вимог, співпадати з ними або відставати від них, тому в останньому випадку необхідна корекція навчально-тренувального процесу.

Облік контрольних результатів дозволяє провести аналіз процесу спортивної підготовки, визначити найкращі засоби і методи, відкинути недостатньо ефективні, з них раціоналізувати його, набути позитивний досвід, впроваджувати його для спортивного вдосконалення в інших групах борців.