

Контроль в навчально-тренувальному процесі юних борців

Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Ткаченко О.М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Для ефективного управління процесом підготовки спортсменів надзвичайно важливим є регулярний контроль за станом спортсменів, їх працездатністю, ходом відбудови переносимості навантаження, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми. Для цього необхідно проводити три види контролю: оперативний, поточний та етапний.

Ключові слова: спортивна боротьба, види контролю, юні борці.

Основним джерелом отримання інформації для підготовки спортсменів до змагань є комплексний контроль їх стану після виконання певних навантажень. Зростаюче значення методології комплексного контролю підготовленості спортсменів і управління тренувальним процесом обумовлено багатьма характерними для сучасного спорту причинами, серед яких значне ускладнення системи підготовки спортсменів; відставання якості комплексного контролю від вимог щодо організації спортивного тренування як керованого процесу, збільшення кількості вимірюваних показників, що реєструються в процесі тренувань і змагань; підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору та аналізу інформації про підготовленість спортсменів (Бойко, & Данько, 1997; Камаєв, Тропін, & Селезнев, 2013).

Контроль з боку тренера, здійснюваний відповідно його професійним функціям, називається педагогічним. Педагогічний контроль проводиться з метою оцінки динаміки фізичного розвитку, рівня загальної та спеціальної підготовленості, функціонального стану організму, адекватності тренувальних навантажень можливостям тих, хто займається. Важливою складовою контролю є параметри тренувальних і змагальних навантажень (Кузнецов, & Крикуха, 2011; Новиков, 2012; Романенко, & Голоха, 2017).

Для ефективного управління процесом підготовки спортсменів надзвичайно важливий регулярний контроль за станом спортсменів, їх працездатністю, ходом відбудови переносимості навантаження, адаптаційних можливостей, приведенням до вищої спортивної форми. Для цього необхідно проводити три види контролю: оперативний, поточний та етапний (Платонов, 2015).

Оперативний контроль у процесі підготовки спортсменів передбачає оцінку реакцій організму тих, хто займається, на фізичне навантаження в процесі заняття і після нього, а також мобільні операції, прийняття рішень в

процесі заняття, корекцію завдань, ґрунтуючись на інформації від тих, хто займається. Оперативний контроль призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і заняття в цілому.

Важливо визначити величину і спрямованість біохімічних зрушень в організмі спортсмена, встановивши тим самим співвідношення між параметрами фізичного і фізіологічного навантаження тренувальної вправи (Голоха, 2017).

При організації оперативного контролю одні показники реєструються тільки до і після тренування, інші – безпосередньо в процесі тренування. Безпосередньо в процесі тренування (незалежно від специфіки виконуваних навантажень) зазвичай аналізуються тільки: зовнішні ознаки втоми; динаміка частоти серцевих скорочень; значно рідше – показники біохімічного складу крові.

До і після тренування доцільно реєструвати термінові зміни:

а) при виконанні навантажень, спрямованих на розвиток витривалості: зміна маси тіла; функціонального стану серцево-судинної системи; функціонального стану системи зовнішнього дихання; морфологічного складу крові; біохімічного складу крові; кислотно-лужного стану крові; склад сечі;

б) при виконанні швидко-силових навантажень: функціонального стану центральної нервової системи; функціонального стану нервово-м'язового апарату;

в) при виконанні складно координаційних навантажень: функціонального стану центральної нервової системи; функціонального стану нервово-м'язового апарату; функціонального стану максимально задіяних при виконанні обраного виду навантажень аналізаторів (Верхошанский, 2014; Ровный, Романенко, & Пашков, 2013; Тропин, & Бойченко, 2014).

Поточний контроль проводиться для реєстрації та аналізу поточних змін функціонального стану організму (щоденних, щотижневих). Найважливішим його завданням є оцінка ступеня втоми і відновлення спортсмена після попередніх навантажень, його готовності до виконання запланованих тренувальних навантажень, недопущення перевтоми (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011).

Поточний контроль може здійснюватися: щодня вранці (натще, до сніданку; при наявності двох тренувань – зранку і перед другим тренуванням); три рази на тиждень (1 – на наступний день після дня відпочинку, 2 – на наступний день після найбільш важкого тренування і 3 – на наступний день після помірного тренування); один раз на тиждень – після дня відпочинку.

При проведенні поточного контролю, незалежно від специфіки виконуваних тренувальних навантажень, обов'язково оцінюється функціональний стан: центральної нервової системи; вегетативної нервової системи; серцево-судинної системи; опорно-рухового апарату.

Етапний контроль проводиться, як правило, двічі на рік (на початку і в кінці сезону). На основі зіставлення результатів повторних досліджень з первинними даними, робляться висновки про спрямованість адаптаційних змін

у функціональних системах верб діяльності цілісного організму під впливом складених програм занять. Його завданнями є:

- 1) визначення зміни фізичного розвитку, загальної та спеціальної підготовленості тих, хто займається;
- 2) оцінка відповідності річних приростів нормативним з урахуванням індивідуальних особливостей та темпів біологічного розвитку;
- 3) розробка індивідуальних рекомендацій для корекції тренувального процесу та переведення тих, хто займається на наступний етап багаторічної підготовки (Зациорский, 2009; Платонов, 2015).

Призначення цього виду контролю – інтегрально, цілісно оцінити систему занять в рамках завершеного етапу, періоду, циклу контрольованого процесу, звірити намічене і реалізоване, отримати необхідну інформацію для правильної орієнтації наступних дій (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Платонов, 2015).

При проведенні етапного контролю визначають кумулятивні зміни, що виникають в організмі спортсмена в процесі тренувальних занять. Реєструються: загальна фізична працездатність; енергетичні потенції організму; функціональні можливості провідних для обраного виду спорту систем організму; спеціальна працездатність.

Для отримання інформації про етапи підготовки спортсменів до змагань використовують суб'єктивні та об'єктивні критерії контролю. До суб'єктивних критеріїв, що свідчать про досягнення гранично допустимого навантаження, відносять: задишку, почервоніння або збліднення шкірних покривів, нудоту, запаморочення, біль і відчуття тяжкості в області потилиці, шум у вухах, біль за грудиною, під лопаткою, що віддає в ліву руку. Поява безсоння, занепокоєння, погіршення настрою, небажання займатися свідчать про перенапруження. Все це тренер може визначити візуально або шляхом опитування. Про позитивні зміни під впливом занять свідчить покращення самопочуття, поява бадьорості, почуття радості. До об'єктивних критеріїв відносять параметри морфофункціонального стану фізичної працездатності і підготовленості. Так, стомлення, що розвивається проявляється у кількісних характеристиках виконуваної вправи (швидкість, частота кроків, темп, амплітуда рухів, координація) (Верхошанский, 2014; Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017).

Для контролю інтенсивності навантажень в спорті використовують показники: частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск, орієнтуючись на їх динаміку в процесі заняття.

Комплексний контроль у процесі заняття враховує також зміну зовнішніх умов навколишнього середовища: зниження температури повітря, зміни напрямку вітру, появи дощу, снігу, що призводить до необхідності внесення змін у зміст занять, розподіл засобів, методів тощо. Завдяки контролю збираються дані про фізичний стан, розвиток і підготовленість спортсмена. За

допомогою контролю перевіряють ефективність застосування засобів і методик тренування. Для цього використовують різні показники комплексного контролю.

У процесі оперативного контролю передбачається оцінка таких показників:

1) Поведінкових реакцій тих, хто займається на керуючі команди тренера. Методом спостереження та опитування тренер отримує інформацію про інтерес до заняття або конкретного завдання, розуміння завдання і бажання його виконати, правильності виконання завдань, що визначає подальші дії тренера – заохочення, осуд, пошук стимулів, корекція завдання.

2) Техніки виконання вправ. Методом візуального спостереження, а також відеозйомки можлива оцінка і реєстрація технічних характеристик виконуваних вправ з їх подальшим аналізом та виправленням помилок.

3) Адекватності обраної програми поставленим завданням заняття.

Оцінка кумулятивних змін у стані тих, хто займається, довгострокових зрушень у рівні їх тренуваності та фізичної підготовленості здійснюється за абсолютними і відносними показниками (Ермаков, Тропин, & Бойченко, 2016; Заціорский, 2009).

Проводячи тестуючи процедури в системі поточного та етапного контролю, важливо дотримуватися метрологічним вимогам, які передбачають стандартність вимірювання і умов тестування, наявності уніфікованих оціночних шкал. Контроль за абсолютними показниками передбачає вимірювання результатів тестування в природних величинах (метрах, сантиметрах, секундах, ударах в хвилину та інше), зіставлення з оціночними шкалами, розділеними на функціональні класи, якісні рівні (низький, середній, високий), констатацію рівня фізичної підготовленості тих, хто займається в кінці циклу занять (чверті, семестру). Таким чином, динаміка результатів визначається переходом з одного рівня, обмеженого середньовіковим діапазоном, в інший. Поточний контроль за відносними показниками передбачає облік та оцінку приросту показників, перекладені одиниці у порівнянні з вихідними (%). Це може бути виражене у процентному прирості показників тестування індивідуально до кожного учня протягом певного циклу занять, а також визначення його рейтингу по відношенню до однолітків. Результати всієї вікової групи тих, хто займається ранжуються від максимального до мінімального за процентною шкалою від 1 до 100. Просування по цій шкалі вгору дає уявлення того, хто займається про те, наскільки він збільшив свій результат, який рейтинг він займає серед однолітків і скільки відсотків однолітків йому вдалося обійти за цей період занять (Бойко, & Данько, 1997; Тропин, 2017).

Всі види комплексного контролю представляють необхідну інформацію, яка використовується в процесі управління тренувальним процесом, що дозволяє встановити вихідний рівень фізичного стану індивіда і контролювати

динаміку результативних показників тренувальних впливів у процесі занять. Підбір адекватних управлінських впливів пов'язаний з процедурою програмування занять на основі даних педагогічного контролю. Контроль за темпами приросту результатів, визначених у різних тестах і уніфікованих системах в балах, може бути представлений графічно, що дає уявлення про індивідуальні профілі фізичної підготовленості і допомагає коригувати дії (Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017).

Загальний позитивний оздоровчий ефект в тренувальному процесі оцінюється підвищенням рівня індивідуального фізичного здоров'я, критеріями якого можуть бути:

- зменшення кількості гострих повторних захворювань, загострень хронічних захворювань; прискорення процесів відновлення після перенесених захворювань;

- зниження вираженості факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань (нормалізація або зменшення надлишкової маси тіла, нормалізація або зниження артеріального тиску, нормалізація ліпідного обміну, відмова від шкідливих звичок, підвищення рухової активності);

- зниження ЧСС в стані спокою, після сну і при стандартних фізичних навантаженнях;

- поліпшення результатів у рухових тестах;

- підвищення рівня фізичного стану;

- підвищення мотивації до занять (Максимов, Селуянов, & Табаков, 2011; Платонов, 2015).

Підвищення рівня фізичного стану служить основою для внесення корекції в параметри оздоровчих програм відповідно до вікового рівня фізичного стану.

Список літератури:

- Бойко, В. Ф., & Данько, Г. В. (1997). *Управление и контроль в тренировочном процессе борцов*. Методические рекомендации, Киев.
- Верхошанский, Ю. В. (2014). *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. Советский спорт, Москва.
- Голоха, В. Л. (2017). «Методы определения функциональной подготовленности спортсменов в восточных единоборствах». *Единоборства*, №2, 15-18.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, №2, 20-23.
- Зациорский, В. М. (2009). *Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания*. Советский спорт, Москва.
- Камаев, О. И., Тропин, Ю. Н., & Селезнев, Б. Р. (2013). «Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств*, 149-152.
- Кузнецов, А. С., & Крикуха, Ю. Ю. (2011). «Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства в спортивной борьбе». *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физкультуры и спорта*, №1, 80-83.

- Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., & Табаков, С. Е. (2011). *Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)*. ТВТ Дивизион, Москва.
- Новиков, А. А. (2012). *Основы спортивного мастерства*. ВНИИФК, Москва.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимпийская литература, Киев.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). *Управление подготовкой тхэквондистов*. Монография, Харьков.
- Романенко, В. В., & Голоха, В. Л. (2017). «Оценка уровня специальной выносливости и функциональных возможностей квалифицированных тхэквондистов». *Единоборства*, 4, 69-73.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2014). «Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля». *Науковий часопис Національного пед. університету імені М. П. Драгоманова, Серія 15, 1*, 72-77.
- Тропін, Ю. М., Пономарьов, В. А., & Кліменко, О. І. (2017). «Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1, 111-115.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №2, 98-101.

Відомості про авторів:

Камаєв Олег Іванович

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри олімпійського і професійного спорту

Харківська державна академія фізичної культури

Тропін Юрій Миколайович –

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Ткаченко Олена Миколаївна –

студентка магістратури кафедри єдиноборств

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 25.12.2017 р.