

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

С.М. Блоцкий, Д. П. Тушинская, В.Н. Будковский

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

Комплексный контроль можно определить как систему специальных мероприятий, осуществляемых с целью получения информации о тренировочном процессе и состоянии спортсменов сборных команд и ближайшего резерва. Подобная информация необходима для научного обоснованного управления подготовкой команд и достижение наивысшего спортивного результата.

Несмотря на все увеличивающийся рост числа людей, занимающихся научной деятельностью, рост научной информации, методическое обеспечение в некоторых видах спорта еще не может способствовать ни правильному воспитанию спортсменов, ни росту их спортивного мастерства.

Необходимо отметить, что имея определенные и значительные достижения, система комплексного контроля нуждается в серьезных научных исследованиях и разработках в оценке состояния организма и отдельных сторон подготовленности спортсменов, выбор научных тестов или контрольных показателей, унификация методов исследования, примененных в различных видах спорта.

Эффективность системы контроля в значительной степени зависит от того насколько правильны и научно-обоснованы ее структура, а так же организационные и методические формы. Практика научно-методического обеспечения сборных команд свидетельствует о пока еще недостаточно высоком качестве и эффективности работы в этом направлении.

В нашем представлении структура научно-обоснованной системы комплексного контроля содержит следующие компоненты:

1. Методы контроля и методики обследования.
2. Критерии оценки значимых в виде спорта сторон подготовленности спортсменов.
3. Модельные характеристики подготовленности к соревновательной деятельности.
4. Комплексная оценка подготовленности, определение характера и степени согласования с запланированным ее уровнем.
5. Контроль за реализацией коррекций и их эффективностью.

В соответствии с вышеизложенным в каждом виде спорта необходимо в первую очередь экспериментально выявить факторы, определяющие возможность достижения высокого спортивного мастерства и степень их влияния на уровень спортивных достижений. В связи с этим должны быть определены также критерии результативности, характеризующие ее уровень и стабильность.

В системе управления многолетней подготовкой спортсменов контролю отводится роль основного звена в цепи обратных связей, обеспечивающих формирование и корректировку управляющих сигналов. Поэтому для правильной организации учебно-тренировочного процесса важно структурировать систему спортивного контроля.

Контроль за ходом многолетней подготовки спортсменов может рассматриваться двояко. С одной стороны, это контроль за состоянием спортсмена в ходе годичного тренировочного цикла (оперативный, текущий, поэтапный). С другой стороны, контроль как элемент системы управления многолетней подготовкой спортсменов. Таким образом, разбивая процесс многолетней подготовки спортсменов на отдельные этапы, периоды и указывая в какой структурной схеме место проведения контроля, мы тем самым определяем его цель. Вторым базисным фактором системы спортивного контроля является форма его проведения. Существует пять основных форм контроля: врачебный, психологический, самоконтроль, соревновательный, педагогический. Третий блок системы спортивного контроля характеризует методы, которые можно подразделить на инструментальные, визуальные, опрос, анкетирование. Для полного описания системы необходимо охарактеризовать и глубину проводимого контроля, т.е. его качественную сторону. Для этого используется понятия первичный контроль, повторный, систематический, углубленный, комплексный.

В результате изучения величины и характера применяемых на практике тренировочных нагрузок и их воздействия на организм спортсменов нами разработана и предложена система классификации специальных тренировочных нагрузок. При этом выделены зоны интенсивности, каждая из которых соответствует определенным значениям внешних и внутренних показателей. Отличительные черты предлагаемой классификации:

1. Учитывается избирательное воздействие различных по мощности тренировочных нагрузок на те или иные функции организма, что позволяет целенаправленно подходить к оценке воздействия выполняемой работы и планированию тренировочного процесса.

2. В классификации сделана попытка связать внутренние показатели, внешние критерии и методы тренировки в единую систему.

3. На основе экспериментального исследования проводится количественная характеристика диапазона работ различной направленности, отражающих аэробные и анаэробные сдвиги при различных нагрузках.

Таким образом, для полной и развернутой характеристики любой разновидности контроля, проводимого в физической культуре и спорте, необходимо: во-первых, установить в каком месте системы многолетней подготовки он проводится, т.е. сформировать его цель; во-вторых, определить, кто проводит такой контроль; в-третьих, описать используемые методы; в-четвертых, охарактеризовать глубину проводимого контроля.

Совершенствование системы комплексного контроля является весьма перспективным. Данные получаемые в результате комплексного контроля способствуют определению рационального планирования подготовки высококвалифицированных спортсменов.