



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(Минспорт России)

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»
(ФГБУ ФЦПСР)**

ул. Казакова, д. 18, г. Москва, 105064
Тел.: +7 (499) 941-13-01
www.fcpsr.ru
e-mail: priemnaya@fcpsr.ru
ОКПО 49288745, ОГРН 1027739885436
ИНН/КПП 7709249897/770901001

17.04.2023 № 01-42/1321

Руководителям органов
исполнительной власти субъектов
Российской Федерации в области
физической культуры и спорта
(по списку)

О направлении методических рекомендаций

Уважаемые коллеги!

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» во исполнение пункта 38 плана мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р, для использования в работе направляет методические рекомендации на тему «Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва», утвержденные 11 апреля 2023 г. заместителем Министра спорта Российской Федерации Морозовым А.А.

Приложение: Методические рекомендации на 52 л. в 1 экз.


Директор



К.Ш. Ахмерова

«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель Министра спорта
Российской Федерации

 А.А. Морозов
« 11 » апреля 2023 г.

**ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ
ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Методические рекомендации

Москва, 2023

Аннотация.

Методические рекомендации направлены на формирование представления об организации контроля подготовки спортивного резерва в процессе их учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, расширяют знания о средствах, методах и формах его организации, практического применения результатов оценки функционального и физического состояния спортсменов. Получение необходимых сведений о физическом состоянии спортсменов способствует оптимизации средств тренировочного воздействия, учета их индивидуальных возможностей в процессе подготовки, что значительно расширяет практическое решение задач учебно-тренировочного процесса.

Технология управления спортивной подготовкой обеспечивает стимулируемое развитие физического потенциала спортивного резерва и предъявляет конкретные требования по обеспечению педагогических, обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий спортом.

Методические рекомендации подготовлены для тренеров и спортсменов, специалистов различных видов спорта, преподавателей и учащихся спортивных школ.

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	4
ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. Роль воспитательной работы в процессе подготовки спортивного резерва	8
Глава 2. Основное содержание контроля подготовки спортивного резерва	10
Глава 3. Организация контроля подготовки спортивного резерва	18
Глава 4. Специфика проявления групп видов спорта	30
Глава 5. Организационно-методические аспекты спортивного отбора в системе подготовки спортивного резерва	35
Глава 6. Показатели тренированности в системе контроля подготовки спортивного резерва	38
Глава 7. Методы исследования в системе контроля спортивной подготовки спортивного резерва	40
Заключение.	45
Список литературы	49

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

АД – артериальное давление

ЧСС – частота сердечных сокращений

ВОЗ – Всемирная организация здравоохранения

МОАГ – Международное общество по артериальной гипертонии

УФ – уровень функционирования сердечно-сосудистой системы

ФН – функциональное напряжение сердечно-сосудистой системы

ФР – резервная функция сердечно-сосудистой системы

ДАД – диастолическое артериальное давление

САД – систолическое артериальное давление

ЭГК – экскурсия грудной клетки

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

ДЖЕЛ – должная жизненная емкость легких

ОЦД – общий центр давления тела

САН – самочувствие, активность, настроение

ВВЕДЕНИЕ

Практика спортивной подготовки спортивного резерва указывает на богатый накопленный опыт организации контроля занимающихся. В процессе накопленного практического опыта работы со спортивным резервом необходим контроль построения многолетней подготовки от начинающего спортсмена до чемпиона мира, при этом систему спортивной подготовки следует рассматривать как единую структуру, подчиняющуюся определенным закономерностям. Управление системой спортивной подготовки способствует достижению высокого спортивного результата.

Одним из главных ориентиров достижения спортивного результата при освоении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учет возрастных границ, в соответствии с этапами спортивной подготовки. В этой связи освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки может быть представлена как модель, состоящая из компонентов, к числу которых относятся:

- постановка конкретных задач на этапах спортивной подготовки;
- преимущественная направленность каждого этапа спортивной подготовки;
- определение возрастного диапазона для достижения спортивного результата;
- оценка различных сторон подготовленности спортсменов.

Организация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки спортивного резерва базируется на критериях физической подготовленности в соответствии с поставленными задачами каждого этапа. Решение задач каждого этапа спортивной подготовки спортсменов возможно с учетом получения своевременной информации о состоянии

функциональных систем организма, а также уровне их физической подготовленности.

Рост требований к спортивной подготовке указывают на необходимость внедрения современных форм контроля различных сторон подготовленности спортсменов; методических разработок, созданных современными учеными, с учетом практической работы тренеров, что влияет на качество спортивной подготовки спортивного резерва.

Организация учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительной образовательной программы спортивной подготовки может быть построена в соответствии с решением воспитательных и образовательных задач в получении соответствующих знаний, умений и навыков.

Особое значение приобретает контроль различных сторон подготовленности спортивного резерва, который способствует изучению перманентного состояния спортсменов. Внедрение педагогических, медицинских и психологических методик контроля в процессе спортивной подготовки создает возможность адекватной оценки тренированности и скорости протекания восстановительных процессов, в соответствии с основными принципами построения учебно-тренировочного процесса в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Решение вопросов индивидуального обеспечения тренированности спортсменов способствует расширению физиологических механизмов адаптации, процессов обеспечения тренированности, величины функциональных сдвигов в целях обеспечения качественной тренировки в соответствии с поставленными задачами.

Стремительный рост достижений в мировом спорте постоянно требует неустанного поиска новых, все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивного резерва. Опыт многолетней подготовки сильнейших спортсменов мира, а также

современные теоретические и экспериментальные данные позволили выделить неразрывно связанные факторы прогнозирования спортивных результатов, разработку модельных характеристик и отбор спортсменов на всех этапах подготовки.

ГЛАВА 1. РОЛЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Основная направленность подготовки спортивного резерва определяется требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Технология управления спортивной подготовкой обеспечивает стимулируемое развитие физического потенциала спортивного резерва и предъявляет конкретные требования по обеспечению педагогических, обучающих, воспитательных и тренирующих эффектов от занятий спортом.

Воспитательная работа представляет собой целенаправленную деятельность, связанную с созданием условий для полноценного развития личности. Воспитательная работа направлена на овладение системой знаний, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства.

Воспитательная работа может проводиться с использованием различных образовательных форм: рассказ, беседа, лекции с демонстрацией наглядных пособий, видеоматериала.

Практические занятия по воспитательной работе могут содержать различные тематики, к числу которых относятся:

- морально-этические и нравственные нормы поведения спортсменов;
- этика поведения в современном обществе, спортивная этика;
- понятие о воспитании и образовании, взаимосвязь различных видов воспитания (действенное, нравственное, эстетическое, трудовое) в процессе спортивной подготовки;
- социально-нравственные нормы и их проявления в спортивной деятельности;
- черты характера, обуславливающие активную жизненную позицию личности: трудолюбие, целеустремленность, смелость, решительность,

настойчивость в преодолении трудностей и достижении поставленных целей, чувство патриотизма, ответственности, взаимоуважения, взаимопомощь, организованность, дисциплинированность.

Наряду с воспитательными задачами необходимо решение образовательных задач в области:

- формирования здорового образа жизни;
- соблюдения режима питания и отдыха;
- развития творческого мышления.

ГЛАВА 2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Рост спортивных результатов на фоне острой конкуренции соперников в международном рейтинге указывает на необходимость повышения требований к уровню физической и специальной подготовленности спортсменов спортивного резерва. Критерии спортивной подготовленности спортсменов базируются на требованиях вида спорта, которые формируют основное направление к условиям достижения высоких спортивных результатов, укрепления и сохранения здоровья.

Продолжительность этапов спортивной подготовки позволяет планомерно выстроить учебно-тренировочный процесс от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Особое значение приобретает система оценки общей и специальной подготовленности спортсменов в процессе освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

В соответствии с требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта спортсмены должны ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Перечень контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки определяется требованиями вида спорта и представлен в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта.

Повышение уровня спортивной квалификации (или спортивного разряда) является необходимым для зачисления и перевода на последующий этап спортивной подготовки в соответствии с требованиями спортивных дисциплин.

По итогам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, применительно к этапам спортивной подготовки, лицам, проходящим спортивную подготовку, необходимо

выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повышать уровень общей физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки в соответствии с требованиями спортивных дисциплин.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучать правила вида спорта, успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;

изучать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

повышать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобретать знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

выполнять план индивидуальной подготовки;

соблюдать антидопинговые правила;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, в том числе повышать (подтверждать) уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнять план индивидуальной подготовки;

соблюдать антидопинговые правила;

выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достигать результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений,

перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта, самостоятельно разрабатывают комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов, учитываются результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Контроль учебно-тренировочного процесса спортивного резерва осуществляется в соответствии с основными требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, в состав которой входит планирование учебно-тренировочного процесса, контроль показателей физической подготовленности, контроль здоровья занимающихся, соответствие спортивных результатов заявленным требованиям.

Основные требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта применительно к этапам спортивной подготовки включают следующие разделы (рис. 1).

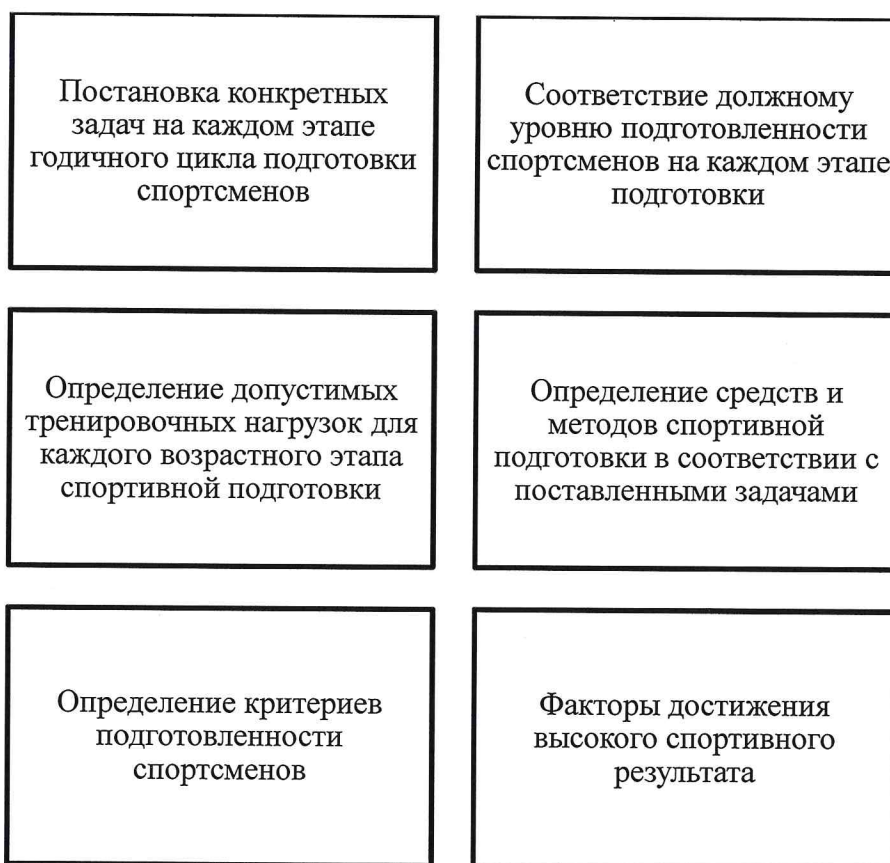


Рисунок 1. Основные требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

Освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта применительно к этапам спортивной подготовки способствует целевая направленность учебно-тренировочного процесса, к которой относится:

- определение факторов достижения высокого спортивного результата;
- постановка конкретных задач на каждом этапе годичного цикла подготовки спортсменов;
- определение средств и методов спортивной подготовки в соответствии с поставленными задачами;
- определение допустимых тренировочных нагрузок для каждого возрастного этапа спортивной подготовки;

– соответствие должному уровню подготовленности спортсменов на каждом этапе подготовки в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса;

– соответствие должному уровню подготовленности спортсменов на этапах годового цикла спортивной подготовки;

– определение критериев подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Планирование спортивной подготовки может быть построено на основе полученной информации (рис. 2).

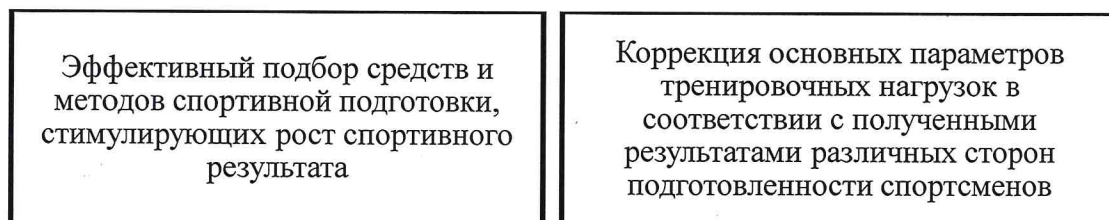


Рисунок 2. Планирование спортивной подготовки на основе полученной информации

Важным фактором планирования подготовки спортсменов может быть:

– учет динамики показателей различных сторон подготовленности спортсменов;

– коррекция основных параметров тренировочных нагрузок в соответствии с полученными результатами различных сторон подготовленности спортсменов;

– эффективный подбор средств и методов спортивной подготовки, стимулирующих рост спортивного результата в соответствии с поставленными задачами учебно-тренировочного процесса.

В этой связи ключевой позицией эффективности построения учебно-тренировочного процесса как в годовом цикле спортивной подготовки, так и на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса, является сбор

информации о перманентном состоянии спортсмена в процессе его спортивной подготовки.

Итогом целевого планирования спортивной подготовки может быть:

- достижение запланированных результатов в соответствии с определенными сроками;
- соответствие установленной цели спортивной подготовки и своевременная реализация запланированных задач;
- соответствие критериям эффективности тренировочного воздействия.

Оценка показателей разных сторон физической подготовленности и контроля тренированности спортивного резерва указывает на востребованность принятых решений педагогов, тренеров и специалистов. В этой связи возникает необходимость определения дополнительных тестовых заданий, характеризующих проявление вида спорта.

Понимание целостного подхода к вопросам контроля и оценке показателей тренированности расширяет границы минимальных показателей, рекомендуемых федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, поскольку отдельно взятые показатели не создают полного представления об изучаемом объекте. Необходимо определение наиболее значимых показателей, используемых в учебно-тренировочном процессе, к которым, как правило, относится функциональное состояние спортсменов, оценка физической, технической, тактической подготовленности и ответная реакция психологического состояния спортсменов в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Под общей физической подготовленностью предлагается понимать функциональное обеспечение сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма спортсменов, что определяется как маркеры их неспецифической адаптивной реакции на внешние факторы воздействия [17].

Под специальной физической подготовленностью предлагается понимать степень развития физических способностей, необходимых для обеспечения конкретной спортивной дисциплины [17].

Соревнования предлагается понимать средством совершенствования спортивного мастерства, средством контроля уровня подготовленности спортсменов. Результативность соревновательных выступлений во многом зависит от решения двигательных задач в изменяющихся условиях внешней среды и внезапно возникающих ситуаций.

В современных условиях объемы учебно-тренировочной работы спортсменов достигли значительных величин, поэтому высокое качество технического мастерства требует от спортсмена значительного уровня специальной подготовленности и владения новейшими средствами тренировки.

Уровень технической подготовленности спортсмена определяется двумя основными факторами – эффективностью и экономичностью движений. Критерием эффективности движений служит спортивный результат, критерием экономичности – способность распределить собственные силы в процессе борьбы. Целенаправленное использование технических приемов в соревновательной деятельности для последовательного решения поставленных задач с учетом правил соревнований и условий среды определяет спортивную тактику. Поскольку специальная работа спортсмена связана с психическим и моторным компонентами, взаимосвязь между ними и спортивной тактикой достаточно тесная.

Вопросы освоения тактического мастерства весьма многообразны, и могут проявляться в условиях нестандартных, постоянно меняющихся пространственно-временных обстоятельствах и ситуациях. Например, тактические приемы ведения борьбы заключается в умелом использовании технических приемов на основе оценки намерений соперника и в принятии оптимального тактического решения с учетом собственных физических

и психических возможностей. Смысл тактики состоит в использовании таких способов ведения состязания, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника [13].

Значение и сущность тактики зависит от техники конкретного спортивного упражнения. Например, в циклических видах спорта тактические приемы сводятся к обеспечению минимального времени прохождения дистанции и ее отрезков. При этом определяются варианты изменения скорости при соответствующих действиях соперников, начале финишного рывка, преодолении прямых отрезков, спусков, подъемов, а также при использовании спуртов, когда решается вопрос о лидировании.

Таким образом, тактику можно рассматривать как деятельность, направленную на развитие у спортсмена способности изменять свои действия в зависимости от сложившейся ситуации. Факторами, определяющими выбор спортивной тактики, являются характер и условия проведения соревнований.

Помехоустойчивость спортсмена играет значительную роль в условиях соревновательных выступлений. Для достижения максимальной помехоустойчивости как одного из критериев соревновательной надежности спортсмен должен выступать, не снижая результативности при отвлекающих факторах объективного и субъективного характера, вызывающих появление технических ошибок. Оценка психомоторного статуса спортсменов отражает оперативные изменения, происходящие под воздействием тренировки, и позволяет контролировать их текущее состояние.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Управление спортивной подготовкой спортивного резерва позволяет решать актуальные задачи повышения спортивного мастерства в различных видах спорта на основе использования современной практики осуществления контроля учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям.

Высокая конкурентоспособность на международной арене актуализирует запрос базовых технологических решений в подготовке спортсменов и своевременном контроле динамики их общей, специальной и технической подготовленности.

Решение вопроса обеспечения своевременного контроля учебно-тренировочного процесса возможно с помощью учета выполняемых нагрузок в соответствии с планами спортивной подготовки и мониторингования показателей различных сторон подготовленности спортсменов различных видов спорта.

Анализ литературных источников [8, 9] позволил оценить комплексное влияние тренировочных воздействий на величину получаемого эффекта. Повседневная тренировка с адекватной тренировочной нагрузкой вызывает адаптивные реакции функциональных систем организма, что приводит к увеличению работоспособности и экономичности затрачиваемых ресурсов, что в условиях соревновательной деятельности позволяет равнозначно конкурировать с соперниками.

Увеличение работоспособности наблюдается в условиях рациональной тренировки, в процессе которой соблюдается принцип работы и отдыха, при которой каждая последующая нагрузка выполняется в фазе увеличенной работоспособности, достигнутой после предыдущей. В случае накопленного утомления отмечается отрицательное влияние тренировочного воздействия. Для эффективного планирования учебно-тренировочного процесса необходимо понимать, что из себя представляет нагрузка.

Нагрузка оказывает влияние на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Определение величины нагрузки связано с объемом и интенсивностью совершаемой работы.

По своему характеру нагрузки подразделяются на тренировочные и соревновательные, а по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные). Выбор той или иной нагрузки должен быть обоснован прежде всего с позиции ее эффективности.

Учитывая влияние тренировочной нагрузки на организм спортсмена, необходимо определить, что относится к ее показателям:

- величина совершаемой работы: продолжительность работы, количество выполняемых действий, преодолеваемое расстояние, скорость движений;

- величина функциональных сдвигов в организме: частота сердечных сокращений, артериальное давление, объем легочной вентиляции;

- физиологические изменения: рост, увеличение мышечной массы, развитие физических качеств, двигательных навыков.

В этой связи необходим объективный подход к обеспечению контроля тренировочных нагрузок в условиях дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

Важное значение в спортивной подготовке отводится выбору контрольных испытаний и нормативов по виду спорта, которые обеспечивают адекватную оценку показателей в соответствии с запросами спортивной дисциплины, возрастного аспекта и квалификации.

Авторские разработки [8, 9, 17, 22] раскрывают суть понятия тренированности, которое представляет собой уровень адаптационных перестроек под воздействием тренировочных нагрузок. Оценка тренированности в спортивной практике имеет педагогические, биологические и медицинские аспекты.

Функциональные изменения, происходящие в организме спортсмена, оцениваются как способность к адаптации организма к выполняемым

нагрузкам в соответствии с изменениями общего уровня тренированности, что подтверждается более стабильными результатами спортсменов в течение спортивного сезона относительно изменений функционального состояния.

Объективным показателем тренированности является спортивный результат, однако необходимо учитывать его комплексный характер, который зависит от ряда взаимосвязанных факторов (самочувствие, уровень подготовленности, условия соревнований, соотношение сил соперников, уровень психоэмоционального состояния и др.), что обуславливает необходимость определения всесторонних компонентов тренированности.

Контроль компонентов тренированности предусматривает:

- систематический учет исследуемых показателей;
- контроль показателей до и после физической нагрузки;
- учет динамики исследуемых показателей;
- индивидуальный анализ полученного результата.

Систематический учет исследуемых показателей дает объективную информацию о физической подготовленности спортсменов, изменяющихся условиях тренировочных воздействий, оценке их положительных и отрицательных воздействий.

Контроль показателей до и после физической нагрузки позволяет получить срочную информацию о степени утомления спортсмена в условиях тренировки. Учет динамики исследуемых показателей позволяет оценить степень воздействия выполняемых нагрузок в течение определенного периода, например, в процессе подготовительной, предсоревновательной, или соревновательной подготовки.

Индивидуализация полученной оценки позволяет оценить сильные и слабые звенья тренированности спортсмена.

Различают три этапа развития тренированности:

- нарастание тренированности;
- «спортивная форма»;
- снижение тренированности.

Каждый этап соответствует педагогическим периодам тренировки:

- подготовительный;
- соревновательный;
- восстановительный.

Как правило, подготовительный период направлен на нарастание тренированности, в процессе которой отмечается высокая адаптация к выполняемым нагрузкам, максимальный пик которой совпадает с высоким уровнем «спортивной формы» в предсоревновательном этапе подготовки, что необходимо для успешной соревновательной борьбы. Влияние соревновательного периода вызывает естественное снижение тренированности, вызванное утомлением. Продолжительность каждого этапа может быть различна и зависит от состояния здоровья, исходного уровня физической подготовленности и ее динамики.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья, не только в соответствии с нормативными требованиями, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта, но и дополнительными требованиями, связанными с оценкой физической подготовленности.

Информативность изучаемых показателей может быть рассмотрена в рамках сравнительного анализа выраженности их изменений в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. На основании сравнительного анализа изучаемых показателей необходимо выявлять наиболее информативные, характеризующие изменчивость (снижение, увеличение) и их вариативность в рамках указанных изучаемых значений. Изучение информативности показателей резервного состава спортсменов расширяет границы использования учебно-тренировочных средств и позволяет целенаправленно создавать предпосылки для достижения высокого спортивного результата.

Изучение учебно-тренировочных эффектов позволяет выделить основные части контроля подготовленности спортсменов – врачебный контроль, педагогический контроль, психологический контроль, самоконтроль

(табл. 1).

Таблица 1. Основные части контроля в системе подготовки спортсменов

Основные части контроля			
Медицинский контроль	Педагогический контроль	Психологический контроль	Самоконтроль
Этапный контроль			
Текущий контроль			
Оперативный контроль			
Оценка соревновательной деятельности			

Каждый вид контроля характеризует перманентное состояние спортсменов, оцениваемых с точки зрения формы его организации – этапного комплексного контроля, текущего контроля спортсменов, оценки соревновательной деятельности.

Особое значение приобретает самоконтроль спортсменов, способствующий самооценке подготовленности и субъективного состояния в процессе спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля предусмотрено в процессе освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

В процессе педагогического контроля может быть дана оценка уровня физической подготовленности спортсменов, технико-тактического мастерства, оценка развития физических качеств и двигательных навыков. В процессе педагогического контроля может быть произведена оценка тренировочных нагрузок, величина выполняемого объема и интенсивности, объективная оценка переносимости нагрузки, контроля восстановительных мероприятий.

Педагогический контроль может быть отнесен к основной форме контроля учебно-тренировочного процесса и педагогической оценки физической подготовленности спортсмена. В процессе педагогического контроля может быть проведена оценка эффективности учебно-тренировочного занятия, переносимости тренировочных нагрузок, определения и коррекции средств и методов спортивной подготовки в годичном цикле и на этапах многолетнего процесса.

К основным задачам педагогического контроля можно отнести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, оценку эффективности применяемых средств и методов тренировки, установку контрольных нормативов, оценку различных сторон подготовленности спортсмена, контроль динамики спортивных результатов и прогноз достижений спортсмена.

К основным методам педагогического контроля можно отнести педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания (тесты), контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов – уровень технической подготовленности, уровень общей и специальной подготовленности, способность к переносимости тренировочных нагрузок, скорость восстановления работоспособности спортсмена.

Педагогические наблюдения охватывают ряд параметров, определяющих режим выполняемой нагрузки, к которому относятся объемные требования и интенсивность выполняемой работы. Интегральным

показателем интенсивности выполняемых нагрузок является реакция организма на выполняемую нагрузку, которая в системе соревновательных упражнений значительно увеличивается. Планирование тренировочных нагрузок, моделирующих соревновательную деятельность, должно быть основано на содержательной части основного соревновательного упражнения с учетом конкретных количественных данных, характеризующих уровень соревновательной нагрузки, временного лимита выполняемых упражнений с учетом моторной плотности.

Основу психологического контроля составляет постоянное сопровождение спортивно-психологической практики в системе соревновательной подготовки спортсменов.

К основному перечню психологического обеспечения спортивного резерва можно отнести:

- постановку частных педагогических задач предстоящего соревнования;
- учет конкретных умений индивидуально каждого спортсмена;
- оценку командного взаимодействия спортсменов в решении тактических задач;
- индивидуальное решение тактических задач в условиях соперничества;
- учет сильных и слабых сторон противника;
- отработку эффективных действий и принятие соответствующих решений;
- уверенность в овладении техническими действиями;
- преодоление отрицательных эмоций.

В процессе контроля психологической подготовленности можно отнести следующие показатели:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все

силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность результатов соревновательных выступлений и решение поставленных задач в процессе соревновательной реализации с учетом квалификации и соперничества лидеров;

- способность к устойчивости и концентрации внимания;

- способность к управлению эмоциональным состоянием в предсоревновательной и соревновательной обстановке;

- стрессоустойчивость к внешним (погодные условия, зрительское участие, ранг соревнований и др.) и внутренним факторам воздействия (мотивация, страх, эмоции, волнение и др.);

- степень управления собственными действиями в условиях стресс-фактора (параметры движений, тактика действий, восприятие звуковых команд и др.);

- способность к анализу действий в соответствии с поставленной задачей и путей ее решения в условиях дефицита времени, обусловленного правилами соревнований.

Самоконтроль позволяет определить субъективную оценку учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена в процессе решения поставленных задач.

Анализ дневника самоконтроля является ценным источником информации для самого спортсмена и тренера, поскольку сам спортсмен дает субъективную информацию о выполняемых параметрах спортивной подготовки. В процессе самоконтроля спортсмен самостоятельно оценивает результаты выполнения тренировочных нагрузок, оценивает силу их влияния на организм, скорость восстановления и самочувствия.

В процессе ведения дневника самоконтроля спортсмен должен ежедневно указывать:

- величину выполняемых нагрузок,

- степень напряжения при выполнении учебно-тренировочных заданий,

- отмечать показатели ЧСС в покое, в процессе тренировки и после тренировки,
- измерять артериальное давление в покое и после тренировки,
- общее самочувствие и самочувствие в процессе тренировочного воздействия,
- степень утомления в процессе выполняемых упражнений и после тренировки,
- скорость восстановления и самочувствие на следующий день после тренировки,
- желание тренироваться, или его отсутствие, аппетит, сон, настроение.

В дневник вносятся показатели тестирования общей, специальной, технико-тактической подготовленности и психологического состояния, для субъективной оценки динамики получаемых данных.

Динамика полученной субъективной оценки позволяет вносить своевременные коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Необходимо отметить, что полную информацию об уровне подготовленности спортсмена можно получить в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Тренеру необходима такая информация. Необходимость анализа эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет вносить своевременные коррекции в учебно-тренировочный процесс. Программа осуществляемого контроля может быть представлена в виде этапного, текущего контроля и контроля соревновательной деятельности.

В данном случае организации этапного контроля предусматривает анализ динамики показателей тестирования общей, специальной и технической подготовленности в качестве оценки результата суммирования тренировочных нагрузок за прошедший этап подготовки, а также суммарный вклад тренировочных нагрузок и соревновательной реализации. Такой контроль проводится в конце этапа подготовки в виде приема (сдачи)

соответствующих контрольных нормативов, выполнения индивидуальных требований (заданий), и требований (заданий) команды в целом.

Организации текущего контроля предусматривает оценку повседневных параметров тренировочных воздействий в процессе тренировки, в качестве ее объема и интенсивности, а также оценке реакции организма на выполняемую нагрузку. Данный вид контроля может выполняться как тренером, так и самим спортсменом в виде самоконтроля, с отражением основных параметров тренировочной нагрузки и ответной реакции организма в дневнике самоконтроля.

Оценка соревновательной деятельности предусматривает анализ спортивного результата, качества выполнения техники основного соревновательного упражнения, решения тактических и психологических задач в процессе борьбы, индивидуальной рейтинговой оценки в общем протоколе соревнований, выполняемой самим спортсменом, командой спортсменов.

Контроль изучаемых показателей в процессе учебно-тренировочного процесса позволяет установить модельные значения для достижения высокого спортивного результата, что является значимым в определении нормативов различных сторон подготовленности спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта (рис. 3).

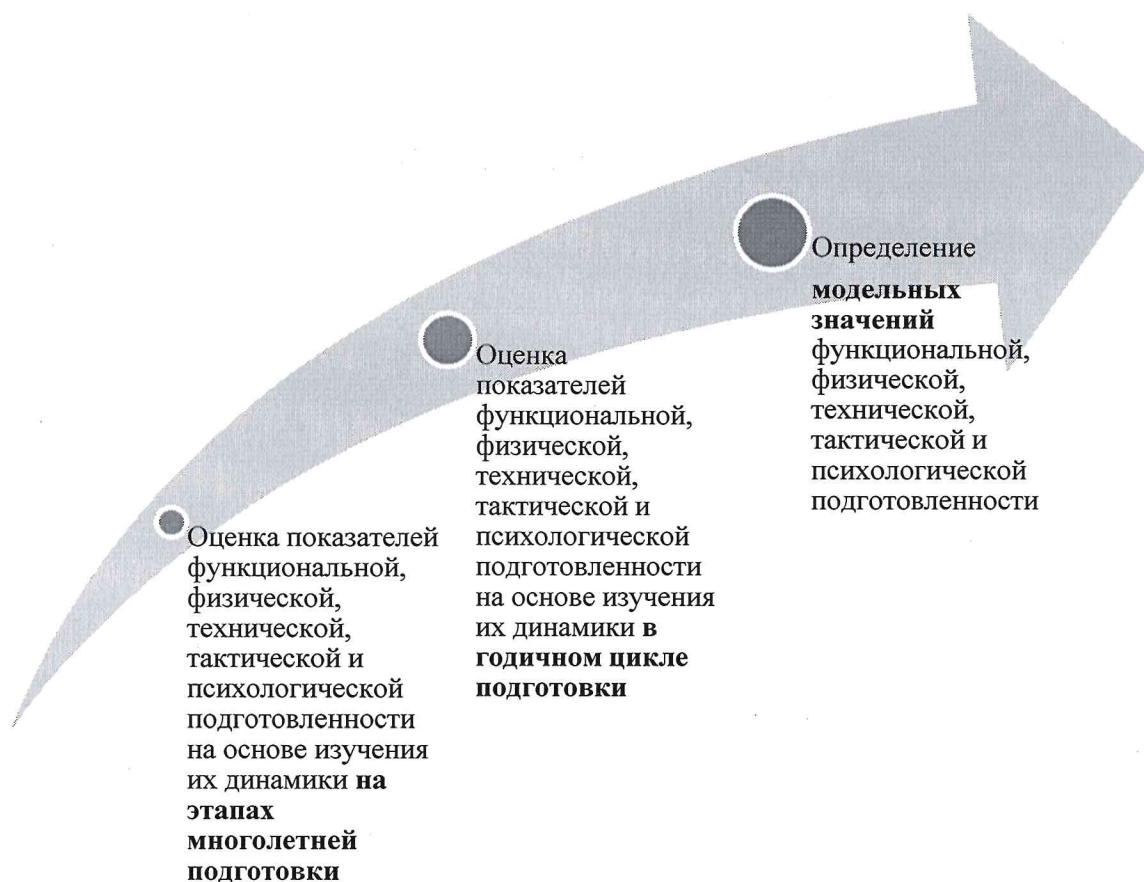


Рисунок 3. Оценка различных сторон подготовленности спортсменов

Организация контроля различных сторон подготовленности спортсменов указывает на необходимость определения комплекса регистрируемых показателей, как в годичном цикле подготовки, так и на этапах многолетней подготовки.

Изучение динамики показателей функционального состояния, физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортивного резерва в рамках текущего состояния и этапной оценки способствует определению наиболее значимых показателей в соответствии с востребованностью вида спорта.

Изучение показателей различных сторон подготовленности спортсменов может включать:

– оценку динамики специальной подготовленности на этапах учебно-тренировочного процесса;

– формирование модельных значений, характеризующих высокий уровень спортивного мастерства;

– оценку взаимосвязи изучаемых параметров со спортивным результатом.

Основная задача сдачи контрольных нормативов заключается в оценке их соответствия тренировочным нагрузкам, соответствующим этапу спортивной подготовки, переводу на следующий учебно-тренировочный год, а также соответствию требованиям программы тестирования данного вида спорта. Изучение динамики тестируемых показателей технической, физической и функциональной подготовленности определяет их уровень в соответствии с задачами подготовки и указывает на эффективность учебно-тренировочного процесса как целенаправленного регулятора намечаемых позиций в соответствии с видом спорта.

Для повышения качества управления учебно-тренировочным процессом необходимо не только определить надежные и информативные показатели, но и соотнести их с уровнем развития тех или иных качеств.

ГЛАВА 4. СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ГРУПП ВИДОВ СПОРТА

Характерная особенность любого вида спорта заключается в соревновательной деятельности, основанной на достижении высокого спортивного результата [16].

Достижение высоких спортивных результатов базируется на взаимосвязанных механизмах обеспечения различных сторон подготовленности спортсмена, обеспечивающих техническое мастерство в избранном виде спорта [2, 6].

В соответствии с классификацией Л.П. Матвеева (1977), выделяют шесть групп видов спорта:

– первая группа включает виды спорта, для которых характерна двигательная активность спортсменов с предельным проявлением физических и психических качеств. Спортивные достижения в этих видах спорта зависят от собственных двигательных возможностей спортсмена. К данной группе относится большинство видов спорта с проявлением двигательной активности;

– вторая группа видов спорта связана с управлением специальными техническими средствами передвижения (автомобиль, мотоцикл, яхта, самолет и др.). Спортивный результат в этих видах спорта во многом обусловлен умением эффективно управлять техническим средством и качеством его изготовления;

– третья группа видов спорта связана с условиями поражения цели из специального оружия (стрелковые виды спорта, дартс);

– четвертая группа видов спорта сопоставима с результатами модельно-конструкторской деятельности спортсмена (авиамоделей, автомоделей и др.);

– пятая группа видов спорта основана на абстрактно-логическом обыгрывании соперника (шахматы, шашки, бридж и др.);

– шестая группа видов спорта характеризуется как многоборья, в число которых входят спортивные дисциплины из различных видов спорта

(спортивное ориентирование, биатлон, морское многоборье, служебные многоборья и др.).

Следует выделить виды спорта в соответствии со спецификой их проявления: сложно-координационные, циклические, скоростно-силовые, игровые, единоборства, многоборья.

К сложно-координационным видам спорта относят гимнастику спортивную, гимнастику художественную, фигурное катание, акробатику, прыжки на батуте, синхронное плавание, фристайл и др. Особенность сложно-координационных видов спорта обусловлена постоянным усложнением выполняемых технических действий. Выявление победителя в сложно-координационных видах спорта заключается в сравнении сложности, качества и эстетичности исполнения двигательных действий спортсмена, при этом выделяют индивидуальные, парные и командные выступления спортсменов [13].

К циклическим видам спорта относят бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, марафонский бег, бег эстафетный, биатлон, велоспорт, греблю академическую, греблю на байдарках и каноэ, конькобежный спорт, легкую атлетику, спортивную ходьбу, лыжный спорт, лыжные гонки, плавание. Особенностью циклических видов спорта является циклическое повторение движений для перемещения собственного тела в пространстве. В циклических видах спорта спортсмены передвигаются, изменяя скорость перемещения (ускорения, бег за лидером) для достижения лучших результатов. Выделяют индивидуальные и командные выступления спортсменов [21].

К скоростно-силовым видам спорта относят прыжки, метания, при выполнении которых оптимальное сочетание двигательного потенциала и рациональной техники приводит к высокому результату. В соревновательных выступлениях фиксация спортивного результата выражается в высоте прыжка, дальности метания) [3, 21].

К силовым видам спорта относят армрестлинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье), гиревой спорт, тяжелую атлетику. В силовых видах спорта соревнование сводится к сопоставлению силовых качеств участников в поднятии тяжестей. Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют упражнения для развития силы, взрывной силы, гибкости [20].

К игровым видам спорта относят футбол, гандбол, волейбол, баскетбол, хоккей, теннис, бадминтон и др. Выделяют командные и лично-командные спортивные игры, которые имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: между партнерами – игроками одной команды; между соперниками – игроками противоборствующих команд. По этому признаку выделяют две группы спортивных игр: первая – игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая – игры без непосредственного соприкосновения с соперником. Для игр первой группы характерно стремление овладеть мячом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игроки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.). Выделяют также игры с поочередным участием игроков и беспрепятственным выполнением ролей, отведенных каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф, керлинг). В игровых видах спорта выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны). К основным техническим приемам относят подачу, передачу, прием, ведение, ударные движения при подаче [2, 6].

К единоборствам относят бокс, борьбу вольную, греко-римскую борьбу, самбо, дзюдо, тхэквондо и др. В единоборствах обязательен физический контакт между двумя соревнующимися. Цель единоборства – действуя в рамках оговоренных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальное физическое воздействие, либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься

от аналогичных приемов соперника. В единоборствах выделяют технику нападения и технику защиты [13].

Техника выполняемых действий ориентирована на требования вида спорта в соответствии с решением задач основного соревновательного упражнения, критерием успешности которой является безошибочное ее выполнение.

Контроль учебно-тренировочной деятельности может быть проведен ежедневно, в процессе которого можно отнести объемные требования и степень напряжения организма спортсмена. К числу измеряемых показателей общей и специальной подготовленности можно отнести проявление быстроты, силы, координации, гибкости, выносливости.

Разработка научно обоснованных предложений к содержанию программ контроля может быть согласована со спецификой групп видов спорта. Оценка показателей тренированности спортсменов может опираться на качественную основу их технической, физической, функциональной подготовленности при сдаче контрольно-переводных нормативов. Нормативные требования спортивной подготовленности спортивного резерва опираются на продолжительность прохождения этапов спортивной подготовки в соответствии с возрастными требованиями, этапом подготовки, годичным периодом и качественным освоением учебного материала.

Качественное развитие тренированности спортсменов спортивного резерва может решать частные проблемы регуляции функциональных систем организма, касающиеся сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной системы, опорно-двигательного аппарата, обеспечивающие успешность спортивной деятельности.

Организация контроля спортивного резерва может включать связанные между собой элементы:

– разработку программ проведения контроля и оценки технической, физической и подготовленности спортсменов;

– определение сроков проведения тестовых мероприятий в соответствии с поставленными задачами;

– рейтинговую оценку уровня показателей технической, физической и функциональной подготовленности с учетом преимущественных и недостающих значений на основе их динамики в течение годичного цикла или этапов спортивной подготовки;

– принятие обоснованных решений по коррекции учебно-тренировочного процесса в соответствии с показателями технической, физической и функциональной подготовленности.

Оптимизация учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта может опираться на результаты обследований, с помощью которых можно оценить адаптивные возможности организма к тренировочным нагрузкам.

Оценка показателей технического мастерства, физической и функциональной подготовленности спортивного резерва может опираться на определение уровня их подготовленности в соответствии с запросами вида спорта. В процессе тренировочных воздействий необходимо учитывать индивидуальные биологические и психофизические показатели, параметры которых обусловлены генетически, а также формируются под влиянием внешних педагогических воздействий.

Повышению эффективности учебно-тренировочного процесса способствует определение модельных характеристик, отражающих высокий потенциал спортсменов на этапах спортивной подготовки в соответствии с требованиями вида спорта.

Систематизация информативных показателей общей, специальной, технико-тактической и психологической подготовленности спортивного резерва способствует оптимизации содержательной базы учебно-тренировочного процесса, что в значительной степени способствует повышению спортивного результата.

ГЛАВА 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Современные требования к подготовленности спортсменов могут опираться на обобщении опыта спортивной подготовки в спортивных организациях. С этой целью проводится массовый просмотр спортсменов различных видов спорта для разработки модели отбора. Основой разработки такой модели может быть оценка показателей в соответствии с требованиями вида спорта.

Внедрение системы спортивного отбора может осуществляться с целью комплектования спортивных школ в плане обеспечения эффективной подготовки спортивного резерва, групп спортивного совершенствования, централизованной подготовки талантливых спортсменов (рис. 4).

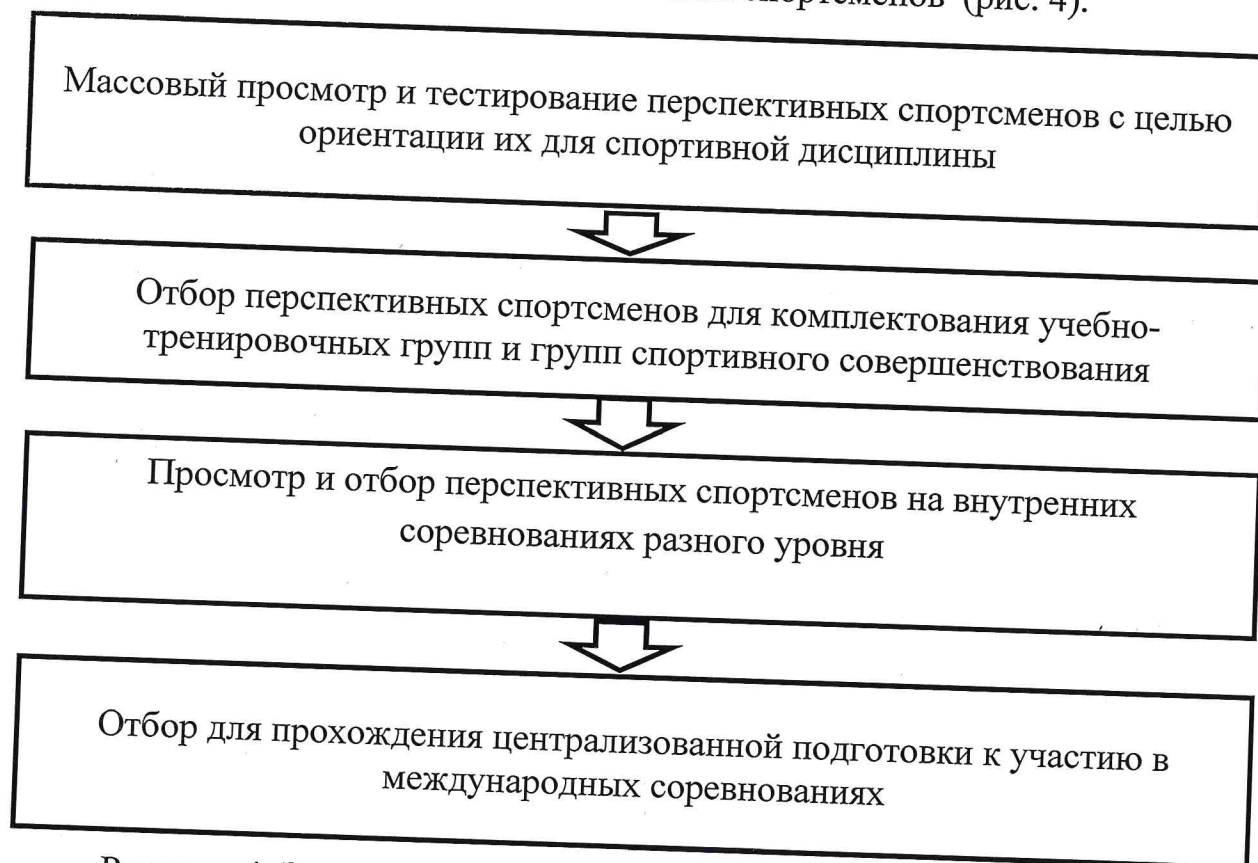


Рисунок 4. Этапы спортивного отбора перспективных спортсменов

Отбор перспективных спортсменов неразрывно связан с этапами многолетней спортивной подготовки, и может решать проблемы подготовки спортивного резерва, к числу которых относятся:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентации их для занятий спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на внутренних соревнованиях разного уровня;
- отбор для прохождения централизованной подготовки к участию в международных соревнованиях.

Обоснование программ тестирования базируется на разработке критериев оценки изучаемого объекта, т. е. критериев отбора на каждом этапе подготовки, как в годичном цикле, так и на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса с учетом востребованности вида спорта, что требует:

- обоснование программ тестирования как формы обеспечения процесса отбора перспективных спортсменов;
- определение задач этапа отбора в соответствии с поставленной целью этапа подготовки;
- определение средств управления системой отбора, включая контроль, оценку, анализ полученной информации и внесение корректив в процесс спортивной подготовки.

Подбор информативных показателей обеспечивает прогностическую значимость процесса отбора и ориентирует спортсменов на успешное решение поставленных задач. Подбор эффективных методов оценки изучаемых показателей, объективная их оценка и обобщение полученных результатов формируют итоговое заключение о перспективности спортсменов.

Изучение информативных показателей для отбора спортсменов указывает на их многообразие в зависимости от вида спорта, индивидуальных особенностей спортсменов, поставленных задач. Вместе с тем унификация критериев отбора может быть соотнесена с востребованностью вида спорта.

В качестве модели алгоритма исследуемых параметров в процессе отбора может быть предложено изучение:

- общей работоспособности как базового потенциала спортсменов спортивного резерва;
- специальной подготовленности в соответствии с требованиями вида спорта;
- технического потенциала как рабочего механизма обеспечения техники вида спорта в соответствии с запросом спортивной дисциплины;
- тактических способностей как определяющего вектора владения тактическими действиями в соответствии с требованиями спортивной дисциплины;
- психологической готовности решения поставленных задач в процессе соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- динамики спортивного результата в соответствии с запросами соревновательных выступлений.

ГЛАВА 6. ПОКАЗАТЕЛИ ТРЕНИРОВАННОСТИ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

В процессе регулярной спортивной тренировки при постепенном увеличении объема и интенсивности физических нагрузок в организме спортсмена происходят морфологические, функциональные и биохимические сдвиги, способствующие повышению работоспособности. Эта перестройка тесно связана с процессом совершенствования двигательных навыков, развитием физических качеств, овладением техническим мастерством и тактическим мышлением в избранном виде спорта.

Многолетние тренировки в каждом виде спорта носят специфический характер, в результате в организме спортсмена происходят ответные реакции сердечно-сосудистой, кислородно-транспортной, морфофункциональной, кровеносной, нервно-мышечной систем, центральной регуляции на всех уровнях обеспечения мышечной деятельности целостного организма.

В то же время высокая степень тренированности спортсмена характеризуется высоким уровнем развития функциональных возможностей организма, что в сочетании с технической, тактической и психологической подготовленностью организма определяет возможность показа спортсменом высоких спортивных результатов.

Показателем тренированности является спортивный результат, однако его комплексный характер зависит от ряда наслаивающихся факторов (самочувствие, настроение, условия соревнований, соотношение сил соперников и др.), что обуславливает необходимость отдельного определения разных компонентов тренированности. Учет всех компонентов способствует выявлению слабых и сильных сторон подготовленности спортсменов.

Показатели тренированности могут быть оценены с учетом:

- изучения реакции организма на выполняемую нагрузку;
- динамичности наблюдения;

– индивидуализации оценки.

Изучение реакции организма на выполняемую нагрузку предусматривает исследование до, во время и после ее выполнения, что определяет индивидуальную реакцию функциональных систем в процессе тренировки, степень утомления и уровень работоспособности.

Динамичность наблюдения отражает особенность приспособления к физическим нагрузкам в связи с регулярными занятиями спортом.

Индивидуализации оценки дает представление о функционировании систем организма в соответствии с выполняемой нагрузкой.

Такой контроль показателей может быть представлен как комплексный подход к изучению подготовленности спортсменов в процессе их систематических тренировок. Разностороннее изучение функциональных возможностей организма, соответствующих высокой спортивной работоспособности, помогает выявлению индивидуальных особенностей приспособления к физическим нагрузкам.

Контроль физической подготовленности позволяет наиболее полно определить сдвиги, происходящие в процессе систематических тренировок. Проведение наблюдений за спортсменами в динамике и при соблюдении стандартных условий позволяет получить наиболее объективную информацию о состоянии тренированности.

Полученные в ходе тестирования величины сравнивают не только с нормативными, но и с величинами, характерными для данного спортсмена при наивысшем уровне его тренированности. Высокий уровень тренированности спортсмена отражает характерные, оптимальные для него величины основных функциональных показателей.

Динамика адаптационных процессов происходит ежедневно под воздействием осваиваемых тренировочных нагрузок и имеет практическую ценность с точки зрения увеличения энергетической стоимости функционирования систем организма.

К наиболее востребованным показателям в некоторых видах спорта относится:

– в художественной гимнастике - элементы координационных упражнений высокой трудности;

– в видах единоборств - выраженность технико-тактической подготовленности, время простой и сложной двигательной реакции, скоростно-силовые показатели;

– в боксе - точность ударов, уровень взрывной силы, быстроты;

– в прыжковых видах - фаза амортизации и фаза активного отталкивания спортсмена, временной интервал отталкивания и максимальных усилий в процессе постановки опорной ноги, перемещение общего центра тяжести;

– в плавании - скорость, фазы движений;

– у бегунов – эргометрические показатели аэробной и анаэробной производительности, положение центра массы тела во время бега, соотношение углов в коленном и голеностопном суставах, угол отталкивания;

– у бегунов-спринтеров – взаимосвязь компонентов скоростно-силовой подготовленности, абсолютной и относительной взрывной силы;

– у лыжников – эргометрические показатели аэробной и анаэробной производительности;

– в игровых видах спорта – показатели игровой деятельности команды в нападении и защите, реакция на движущийся объект, стартовое ускорение, поле зрения;

– в тяжелой атлетике – показатели максимальной и взрывной силы, продолжительность фазы рывка и толчка.

Динамика наблюдений показателей тестирования позволяет оценить сдвиги исследуемых показателей, реакцию функциональных систем на выполняемую нагрузку, скорость восстановления систем организма.

ГЛАВА 7. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В СИСТЕМЕ КОНТРОЛЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Подбор методик тестирования, отвечающих требованиям вида спорта, способствует решению поставленных задач, связанных с объективной оценкой функциональной, физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена. Выбор средств контроля должен соответствовать этапу подготовки. Нормативы и модельные характеристики технической, физической и функциональной подготовленности основаны на учете различной значимости изучаемых показателей, с одной стороны, квалифицирующих уровень подготовленности с учетом востребованности вида спорта, с другой стороны, представляющих физиологические значения основных систем организма.

Наиболее важной проблемой контроля подготовленности спортсменов является выбор показателей тестирования и методик оценки их подготовленности. Выбор тестов и измерений должен быть основан на учете информативности и меньшего числа испытаний с получением наибольшей информации получаемых данных, прямо или косвенно влияющих на достижение результата.

В этой связи необходимо рассмотреть некоторые часто используемые в тренировке методики тестирования, позволяющие дать объективную оценку физического состояния спортсмена [4, 5, 6, 12, 14, 21].

Некоторые методики тестирования не требуют специального стационарного оборудования, их можно проводить в условиях тренировки тренером и спортсменом.

Функциональные пробы.

Оценка аэробной производительности возможна с помощью стационарного велоэргометра, тредбана (бегущей дорожки), а также простых тестов, не требующих специального оборудования, которые можно проводить в условиях спортивного зала или стадиона.

Тест Руфье – функциональная проба с дозированной нагрузкой. Проба Руфье применяется для оценки физической работоспособности. В связи с тем, что для выполнения пробы не требуется специальной аппаратуры, тест можно выполнить самостоятельно.

Контроль дыхательной функции (проба Генчи, экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких) позволяет оценить степень устойчивости спортсмена к гипоксическим реакциям, оценить резервные функции дыхательной системы, отвечающие за скорость восстановления в процессе активной мышечной работы. Индивидуальные показатели дыхательных проб у спортсменов отражают влияние особенного характера статических напряжений, связанных с задержкой дыхания во время специальной работы, в условиях низкой аэробной производительности [15, 16, 17].

Контроль и изменение баланса тела позволяет изучить его положение в активном и пассивном состоянии. Использование стабилметрического тестирования позволяет оценить показатели статокINETической устойчивости (скорость и площадь перемещения общего центра давления – ОЦД, смещение и разброс колебаний по осям координат, среднее направление колебаний, качество функции равновесия – КФР), а также вклад проприоцептивной и зрительной компоненты в обеспечении функции равновесия (коэффициент Ромберга – соотношение площади ОЦД в условиях с закрытыми и открытыми глазами).

Анализ состава тела спортсмена позволяет оценить соотношение жировой и мышечной массы, жидкости в организме. Контроль динамики содержания жировой ткани и активной клеточной массы отражает интенсивность обменных процессов.

Самооценка психического состояния - качества сна, самочувствия, активности, настроения дает основание для оценки переносимости тренировочных нагрузок, восстановительных реакций.

Оценка физической подготовленности.

Оценка силовых способностей проводится с помощью упражнения – «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Оценивается количество повторений. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Оценка скоростных способностей проводится с помощью бега на короткие дистанции – 30 м, 60 м. Результат оценивается в секундах. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Оценка скоростно-силовых способностей выполняется с помощью упражнения «Прыжок в длину с места». Результат оценивается в сантиметрах. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Оценка силы мышц живота выполняется с помощью упражнения – «Поднимание туловища из положения лежа на спине» за единицу времени. Оценивается количество повторений. Выполняется упражнение лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет поднимание туловища за единицу времени, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

Оценка выносливости проводится с помощью бега на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м. Результат оценивается в минутах, секундах. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной

местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанции 1000 – 2000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Оценка координации проводится с помощью упражнения «Челночный бег 3X10 м. Результат оценивается в секундах. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Оценка гибкости выполняется с помощью наклона вперед из положения сидя на полу или стоя на гимнастической скамейке. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вопросы формирования контроля подготовки спортивного резерва ранее рассматривались различными авторами [1–22 и др.], что объясняется значимостью системы управления учебно-тренировочным процессом в целом.

Основой организации комплексного контроля подготовки спортивного резерва может служить:

- унифицированная система оценки состояния здоровья спортсмена, его функционального состояния и физической подготовленности, технико-тактического мастерства и психологической оценки;
- использование информативных средств контроля в соответствии с требованиями вида спорта или спортивной дисциплины;
- оценка динамики полученных данных с выделением реперных точек основных показателей, влияющих на спортивный результат на этапах годичного цикла, многолетней подготовки спортсменов, при адаптации спортсменов к изменяющимся условиям внешней среды и внутреннего состояния в ответ на выполняемую работу;
- выделение наиболее взаимосвязанных показателей физической подготовленности, функционального состояния, технико-тактического мастерства и психологической оценки со спортивным результатом спортсменов;
- внесение своевременных коррекций учебно-тренировочного процесса в зависимости от полученного результата тестирования и обеспечения контроля тренированности спортсменов;
- подготовка рекомендаций спортсменам, тренерам и специалистам, необходимые в части подготовки спортсменов, выделении наиболее важных параметров подготовки с прогнозом спортивной результативности.

Тренировочные нагрузки оказывают существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов, однако низкая

информативность показателей тренированности в значительной мере затрудняет диагностику различных состояний спортсменов спортивного резерва. Контроль и коррекция планов учебно-тренировочного процесса возможны с учетом динамики изучаемых состояний организма спортсменов. Одним из ведущих показателей контроля является оценка текущего состояния, а также изменения, происходящие под воздействием тренировочной нагрузки.

Специальная работоспособность спортсмена может быть оценена с помощью различных проб и тестов, отражающих специальную тренированность, которая определяется работой анализаторных систем организма, специальной координацией, в том числе двигательного и вестибулярного аппарата. Их состояние во многом определяет технико-тактическую подготовленность и в конечном итоге спортивный результат.

Информативность показателей основывается на определении корреляции между достигнутым уровнем функциональных возможностей и спортивным результатом в соревновательном упражнении, о чем свидетельствует этапное состояние спортсмена. В длительном процессе подготовки спортсменов темпы прироста спортивных результатов обусловлены адаптационными ресурсами организма к тренировочной нагрузке. При этом способ управления процессом подготовки определяется функциональным состоянием организма в целом, его готовностью к соревновательной деятельности, уровнем общей физической работоспособности. В этой связи учебно-тренировочный процесс должен строиться с учетом адаптации функциональных систем организма к напряженной мышечной деятельности.

Оперативное управление спортивной подготовкой предусматривает решение комплекса задач, среди которых выделяются следующие: перспективное прогнозирование спортивных результатов для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных возможностей и программирование системы тренировочных нагрузок в различных

временных интервалах (от микроцикла до макроцикла) в соответствии с конкретной спортивной специализацией.

Рациональное решение управленческих задач связано с переработкой объективной информации о результатах использования различных компонентов в комплексе учебно-тренировочного процесса. Управление подготовкой спортсменов, включающей соревновательную и учебно-тренировочную деятельность, основано на решении ряда задач, к которым в первую очередь относятся:

- ориентация системы подготовки на спортивный результат;
- разработка модельных характеристик соревновательной деятельности, обеспечивающей прогнозируемый спортивный результат;
- достижение высокого уровня функциональной подготовленности как основы специальной работоспособности;
- выбор оптимальных соотношений объемов соревновательных и тренировочных воздействий в соответствии с планируемым результатом и состоянием спортсмена;
- на предсоревновательных этапах – интенсификация учебно-тренировочного процесса с учетом доли соревновательных нагрузок и увеличением доли упражнений, определяемых спецификой соревновательной деятельности;
- повышение энергетического потенциала спортсмена путем применения допустимых объемов тренировочных нагрузок, стимулирующих функционирование систем организма;
- построение индивидуальной схемы подготовки спортсменов, способствующей реализации их спортивного потенциала.

В течение длительного учебно-тренировочного процесса функциональное состояние спортсменов непрерывно меняется, поэтому возникает необходимость поэтапного корректирования величины и направленности физических нагрузок. Сложность взаимодействия отдельных частей спортивной подготовки резервного состава спортсменов

определяет необходимость создания модельных характеристик как для отдельных функциональных систем, так и для целого организма.

Основная задача на этапе достижения высшего спортивного результата состоит не в предельном повышении тренировочных нагрузок, а в создании условий для проявления надежного высокого двигательного и функционального потенциала при освоении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Совершенствование процесса подготовки сопряжено с разработкой критериев специальной работоспособности, позволяющих оценить динамику функциональных возможностей систем организма. Это необходимо как для разработки теоретических основ тренировки спортсменов, так и для практического применения в повседневной практике тренировки.

Выбор критериев эффективности процесса спортивной подготовки необходим для решения основного вопроса – определения рационального соотношения объемов различных физических нагрузок с направленным физиологическим воздействием на организм спортсмена. Критерием эффективности является показатель энерготрат на единицу выполняемой специфической работы. Сравнительное исследование функциональных возможностей спортсменов резервного состава способствует повышению экономичности выполнения нагрузок максимальной мощности по мере увеличения уровня их тренированности. При этом эффективность и сопряженность функций дыхания и кровообращения коррелирует с приростом мощности энергетических процессов, обеспечивающих выполнение специальной работы. При выполнении специальной учебно-тренировочной работы, кроме затрат на выполнение самой работы, энергия затрачивается также на обеспечение повышенного уровня метаболизма разных систем организма и преодоление негативной реакции в ответ на специальную работу спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотов В. М. Спортивный резерв: модернизация научно-методического обеспечения / В. М. Болотов / Материалы Всероссийского форума «Молодые ученые – 2011». – М.: Физическая культура, 2011. – С.76.
2. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н. Е. Ветков. – Орел : МАБИВ, 2016. – 129 с.
3. Губа В. П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Губа В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В. П. Губа, П. В. Квашук, В. Г. Никитушкин. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
5. Железняков А. Г. Влияние дыхательной гимнастики на уровень функциональной и двигательной подготовленности студентов основной медицинской группы / А. Г. Железняков // Теория и практика физической культуры – 2013. – №1. – С. 15–19.
6. Использование средств срочной информации в подготовке волейболистов для оценки и корректировки биомеханических характеристик техники подачи мяча / А. Н. Коноплева, Е. В. Карданова, Т. Ю. Черкесов, А. З. Бажев, А. В. Дадов // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. Т.22, №4. – С. 133-140.
7. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. – М.: Советский спорт. – 2006. – 184 с.
8. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
9. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.

10. Капилевич Л. В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие / Л. В. Капилевич – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2012. – 145 с.
11. Капилевич Л. В. Физиологические методы контроля в спорте: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова [и др.] – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 160 с.
12. Коломейчук, О. В. Характеристика гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О. В. Коломейчук // Теория и практика физической культуры. -2013. – №1. – С. 26–30.
13. Организация и содержание педагогического контроля в спортивных единоборствах и игровых видах спорта на примере дзюдо, самбо, каратэ, хоккея с шайбой: монография /Т. К. Ким, Г. А. Кульменко, Ч. Т. Иванков, А. А. Подлесных, Р. К. Ким, Т. Н. Луговских, Е. А. Кабанова, О. Н. Бедарева, А. А. Кузьменко, Е. А. Ястребова, К. С. Ташкинов М.: МГПУ, 2022. – С. 236.
14. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека: монография / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М.: Наука, 2006. – 248 с.
15. Никитушкин В. Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2013. – 208 с.
16. Никитушкин В. Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Г. Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. – 250 с.
17. Платонов В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В. Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1. – 592 с.
18. Родионов А.В. Психология детско-юношеского спорта: учебник / А. В. Родионов, В. А. Родионов. – М.: Физическая культура, 2009. – 277 с.

19. Спортивная медицина: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. А. В. Смоленского. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320 с.
20. Холодова Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
21. Чесноков Н. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва / Н. Н. Чесноков, А. П. Морозов. – М.: 2016. – 136 с.
22. Чесноков Н. Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов: монография / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин, А. П. Морозов. – М.: 2017. – 248 с.