

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Ю.Н. Халанский

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь*

e-mail: Khalanski59@yandex.ru

Аннотация. Управление учебно-тренировочным процессом предусматривает необходимость получения объективных сведений о соответствии предполагаемых и фактически полученных результатах различных сторон подготовленности спортсмена. Система комплексного контроля динамична. Её структура во многом зависит от составляющих и направленности спортивной подготовки. В статье рассматриваются теоретико-методические аспекты, лежащие в основе комплексного контроля в легкой атлетике.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, контроль, упражнения, подготовленность, функциональные пробы, тесты.

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS COMPREHENSIVE CONTROL IN ATHLETICS

Yu.N. Khalanski

VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. Management of the educational and training process involves the need to obtain objective information about the compliance of the expected and actually obtained results of various aspects of the athlete's preparedness. The integrated control system is dynamic. Its structure largely depends on the components and focus of sports training. The article discusses the theoretical and methodological aspects underlying complex control in athletics.

Keywords: sport, athletics, control, exercises, preparedness, functional tests, tests.

Эффективность управления учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике во многом зависит от объективного анализа уровня различных сторон подготовленности спортсмена, что возможно на основе комплексного подхода. Выбор средств и методов контроля, в свою очередь, тесно взаимосвязан с направленностью тренировочного процесса, полом, возрастом занимающихся, уровнем материально-технического обеспечения и т. п.

Вместе с тем, имея схожие позиции по значимости комплексного контроля для оптимизации тренировочного процесса, в научно-методической литературе обращают внимание на различные варианты структуры комплексного контроля, под которым понимают совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов [1, с. 18-20].

Опираясь в качестве критерия на временные факторы, выделяют оперативный, текущий и этапный контроль, под которыми понимают: оперативный контроль – экспресс-оценка состояний спортсмена в момент выполнения или непосредственно после выполнения определенного упражнения, серии упражнений или всего тренировочного занятия. В зависимости от результатов проводится необходимая коррекция. Текущий контроль – определение повседневных. Текущий отклонений в состоянии спортсмена,

уровне его подготовленности в отдельных тренировочных занятиях микроцикла, а также за весь микроцикл. Этапный контроль - оценка этапного состояния спортсмена, достигнутого в результате определенного цикла или этапа подготовки. При этом, в структуру комплексного контроля подготовленности спортсменов рекомендуют включать: 1) динамику состояния спортсменов (по комплексу показателей деятельности функциональных систем); 2) динамику специальной работоспособности (по результатам педагогических тестирований); 3) динамику показателей спортивного мастерства (по результатам контрольных тренировок и соревнований); 4) динамику и соотношение объемов тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности [2. с. 6].

В дополнение к вышесказанному, в зависимости от конкретных задач, количества показателей, входящих в программу обследований, выделяют углубленный, избирательный и локальный контроль. Углубленный контроль основан на использовании большого количества показателей, позволяющих многосторонне оценить уровень подготовленности спортсмена, изучить особенности и структуру соревновательной деятельности, а также анализировать эффективность тренировочного процесса на различных этапах подготовки. Избирательный контроль позволяет провести регистрацию комплекса показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности. Локальный контроль базируется на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем организма спортсмена [2. с.7-8]. В свою очередь, каждый из видов контроля может быть разделен на другие разновидности, в основе которых лежат критерии, отражающие решение поставленных задач.

Существует мнение, согласно которому широкое применение различных методов при поведении комплексного контроля, может привести к искажению полученной информации, в связи с индивидуальным восприятием и уровнем её интерпретации исследователем. В этой связи предлагается шире использовать информационные технологии, представляющие собой совокупность средств и методов, разработанных на основе использования современных достижений вычислительной и телекоммуникационной техники [1, с. 21-22].

Цель исследования – совершенствование системы комплексного контроля легкоатлетов, на основе оптимизации его структуры.

Материал и методы: Опираясь на теоретико-методические положения комплексного контроля, для достижения поставленной цели был проведен анализ состояния вопроса по данным доступной научно-методической литературы. При единстве взглядов специалистов на комплексный контроль, как системообразующий фактор, необходимый для эффективного управления учебно-тренировочным процессом, в основе которого лежат не только сбор информации, сопоставление её с прогнозируемыми результатами, но и анализ причинно-следственных связей полученных показателей с тренировочными воздействиями, который во многом зависит от интерпретаций полученных данных. Учитывая, что легкая атлетика, как многогранный вид спорта, включает большое количество разнообразных по влияющим факторам соревновательный упражнений, именно интерпретация показателей комплексного контроля во взаимосвязи с влияющими факторами, на наш взгляд, становится определяющей в управлении учебно-тренировочным процессом.

Для достижения цели работы были использованы в основном теоретические методы, а именно анализ информации, по данным научно-методической литературы, синтез полученных данных, классификация контроля, как вида управленческой деятельности, кроме этого методы аналогии, дедукции и обобщения, а также абстрагирования и формализации.

Результаты и их обсуждение. В основе комплексного контроля находятся: оптимальный выбор значимых для вида деятельности величин, их надежность, объективность и информативность; выбор оптимального объема данных, его стандартизация; соответствие методов контроля задачам испытаний.

В ходе исследования было определено, что комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются не менее трех групп показателей: а) показатели тренировочных и соревновательных нагрузок; б) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, полученные с соблюдением требований стандартизации; в) показатели, характеризующие внешние факторы. Эти три направления контроля осуществляются с помощью педагогических, биологических, биомеханических, психологических, социологических и иных методик.

Применение медико-биологических методик предусматривает использование средств, направленных на оценку состояния здоровья, функциональных возможностей и состояния спортсмена на основе учета его систем на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Биомеханические методики включают комплекс средств по оценке техники выполнения упражнений, как рационального способа выполнения двигательного действия.

Использование психологических методик основано на использовании показателей, позволяющих оценить индивидуально-типологические особенности личности спортсмена, его психическое состояние в условиях тренировочного процесса и соревнований.

Педагогические методики объединяют средства и алгоритмы организационно-методических мероприятий по анализу физических упражнений, технико-тактических действий, спортивных результатов.

Как правило, комплексный контроль в спортивной деятельности, реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тестах. При этом под «тестом» следует понимать систему заданий, преимущественно двигательных, позволяющих измерить уровень изменения изучаемой среды, а также степень развития определенных качеств и способностей. В ходе тестирования могут использоваться контрольные упражнения и функциональные пробы.

В практической деятельности выделяют три группы тестов:

1. Тесты, проводимые в покое, к которым относят показатели физического развития – длина и масса тела, толщина кожно-жировых складок, показатели, характеризующие пропорции тела и т. д., а также некоторые показатели функционального и психологического состояний.

2. Тесты со стандартной нагрузкой, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Например, работа на велоэргометре, тредбане в течение определенного времени или выполнить строго определенное количество двигательных действий. Специфика применения этих тестов заключается в применении неопределяемой нагрузки.

3. Выполнение тестов с установкой на максимальный двигательный результат, при которых фиксируются показатели биохимических, физиологических, биомеханических и других параметров.

Используемые тесты имеют четко выраженный характер, позволяющий в высокой степени отразить особую значимость тех специфических требований, которые предъявляются к двигательным способностям спортсменов в соответствии с избранным видом специализации.

При выборе тестов для комплексного контроля, руководствуются необходимостью оценки проявления тех функциональных систем или состояний, которые лежат в основе развития необходимых в видах легкой атлетики физических качеств: 1) в циклических видах легкой атлетики, где требуется проявление выносливости, в значительной степени необходимо оценить уровень развития скоростных и скоростно-силовых

возможностей, а также уровень развития специальной выносливости; 2) в циклических видах с преимущественным проявлением скоростных возможностей оценивают быстроту, гибкость, координацию, спортивно-техническую подготовку; 3) в ациклических видах легкой атлетики, результат которых зависит от проявления скоростно-силовых возможностей оценивают быстроту, скоростно-силовые и координационные качества, спортивно-техническое мастерство.

Естественно, говоря о выборе тестов для проведения комплексного контроля нельзя обойти вниманием генетическую предрасположенность к проявлению двигательных способностей и психологических особенностей спортсменов. Учитывая, что в основе способностей лежат биологически закрепленные предпосылки развития, задатки, которые рассматриваются как анатомо-физиологические образования, связанные с генетическими особенностями нервно-мозгового аппарата, спецификой сенсорных систем и уровнями психической активности [3, с. 7-8], при выборе тестов необходимо учитывать половые и возрастные особенности.

Поскольку комплексный контроль направлен на эффективное управление учебно-тренировочным процессом, которое по своей сути есть процесс целенаправленного изменения состояния спортсмена с целью перевода его на более высокий ранее прогнозируемый уровень функционирования, необходимо помнить о величине оценочных критериев эффективности вышеуказанного процесса, т. е. о нормирующих величинах, или нормах, с которыми сравнивают полученные в ходе тестирования результаты. Под «нормами» принято подразумевать граничные величины результата, служащие основанием для отнесения спортсменов в одну из квалификационных групп [4, с. 124].

В научно-методической литературе в качестве оценочных критериев рекомендуют использовать сопоставительные, индивидуальные и должные нормы. При этом, к числу наиболее часто используемых относят сопоставительные нормы, позволяющие осуществлять сопоставление полученных показателей, характеризующих состояние различных сторон подготовленности спортсменов, относящихся к одной и той же совокупности. Реже используются индивидуальные нормы и практически не используются должные нормы [5, с. 15-17].

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно заключить, что комплексный контроль имеет важное значение в эффективном управлении учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике:

1. Комплексный контроль должен отражать не только состояние уровня подготовленности различных сторон спортивной подготовки легкоатлетов, но и состояние значимых для их направленного вида деятельности функциональных систем.

2. Подбор тестов необходимо осуществлять с учетом половых и возрастных особенностей спортсменов.

3. Проводить анализ полученной информации следует с учетом величины критериев эффективности учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.

Литература

1. Федоров, А.И. Комплексный контроль и управление в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты /А.И.Федоров, С.Б.Шарбанова, В.Н.Медведев // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №9. - С.18-25.
2. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учеб. пособие / Г.П.Коняхина. - Челябинск: издательский центр «Уральская академия», 2020. - 71 с.
3. Халанский, Ю.Н. Диагностика индивидуальных двигательных способностей в легкой атлетике: метод рекоменд. / Ю.Н.Халанский - Витебск: ВГУ имени П.М.Машерова, 2014. - 48 с.
4. Годик, М.А. Спортивная метрология: / М.А.Годик. - М: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
5. Никитушкин, В.Г. Педагогический контроль в управлении подготовкой юных легкоатлетов: метод рекоменд. / В.Г.Никитушкин, А.Ю.Горашенко, В.М.Скутельник – Кишинев: НИФВиСРМ, МЭА, 2006. - 73 с.