**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

***Тема:*** **Контроль и учет спортивного совершенствования**

## Подготовил: тренер-преподаватель

## высшей категории Васильев Н.П.

# Лабытнанги – 2014

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, его подготовленность, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

**Текущий контроль,**по результатам которого определяют повседневные колебания подготовленности**,**направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль,** который позволяет определить состояние спортсмена непосредственно в момент выполнения упражнений, предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Каждому тренеру приходится составлять три разновидности планов:

1)план для проведения тренировочного занятия; 2) план микроцикла(в спортивных играх – межигрового цикла); 3) план (программу) подготовки на этап, период. Необходимость этих трех документов планирования обусловливается следующими обстоятельствами. Цель тренировки – это воздействие на состояние спортсмена; в результате такого воздействия состояние изменяется.

**Устойчивое (этапное)** состояние можно поддерживать относительно долго: недели или даже месяцы. Комплексная характеристика этапного состояния спортсмена, отражающая его возможности к демонстрации спортивных достижений, называется подготовленностью, а состояние оптимальной (наилучшей для данного момента тренировки) подготовленности – спортивной формой. Очевидно, что в течение одного или нескольких дней нельзя достигнуть состояния спортивной формы или утратить его. Этапное состояние является следствием многих тренировочных занятий, воздействия которых постепенно суммируются. Поэтому справедливо утверждение, что в основе этапных состояний лежит кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ).

**Текущее состояние** характеризуется повседневными колебаниями уровня подготовленности (этапного состояния) спортсменов. Нагрузка любого из занятий повышает или снижает этот уровень. Но обычно такие изменения устраняются в интервалах отдыха между занятиями. В их основе лежит отставленный тренировочный эффект (ОТЭ). Текущее состояние спортсмена определяет нагрузку тренировочных занятий в микроцикле тренировки.

Частный случай текущего состояния, характеризующийся возможностью показать в ближайшие дни в соревновательном упражнении результат, близкий к максимальному, называется текущей готовностью.

Состояние спортсмена в момент выполнения упражнения (или сразу же после его окончания) называется **оперативным.** Оно неустойчиво и быстро изменяется после отдыха между повторениями упражнения или снижения нагрузки в нем. Оперативное состояние изменяется в ходе тренировочного занятия. Этими изменениями тренер может управлять, если будет правильно планировать длительность и интенсивность упражнений, интервалы отдыха, число повторений. Готовность показать в соревновательном упражнении результат, близкий к максимальному , называется оперативной.

В зависимости от количества частных задач, объёма показателей, включенных в программу обследований, различают углублённый, избирательный и локальный контроль**.**

**Углублённый контроль** связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

**Избирательный контроль** проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

**Локальный контроль** основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углублённый контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный - текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.

**Социально-психологический контроль** связан с изучением особенностей личности спортсмена, их психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

**Медико-биологический контроль** предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных различных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия комплексный контроль.

Под**комплексным контролем**  следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

**Содержание и организация этапного контроля**

**Цель этапного контроля** – получить информацию, на основании которой можно составить планы подготовки на период, этап или какой-то другой относительно длительный срок. Программа этапного контроля формируется следующим образом.

Один блок составляют общие для многих видов спорта неспецифические тесты. Они предназначены для оценки физического состояния спортсмена.

Критериями физической работоспособности в таких тестах являются:

1) время, в течение которого спортсмен мог выполнить задание;

2) объем работы (он определяется как произведение средней мощности на время теста);

3) максимальное потребление кислорода..

Кроме того, непосредственно измеряются или рассчитываются такие показатели, как максимальная легочная вентиляция (МЛВ), концентрация молочной кислоты в мышцах и артериальной крови, максимальный кислородный долг (МКД) и т.п.

Значения всех этих показателей сравниваются: с исходными (показателями покоя) и с объемом работы в тесте. На основании исходных данных и результатов сравнения делается вывод о здоровье и физической работоспособности спортсменов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Контроль за подготовкой спортсмена**  **(команды)**  **Комплексный контроль**  **Педагогический контроль**  **Биомеханический контроль**  **Оперативный контроль**  **Текущий контроль**  **Этапный контроль**  **Ежемесячное обследование**  **Этапные комплексные обследования**  **Углублённые медицинские обследования** | Сбор, оценивание и анализ информации о состоянии спортсмена в процессе его подготовки  Контроль за состоянием спортсмена, осуществляемый специалистами различного профиля (педагогами, врачами, биохимиками, физиолога ми и др.)  Контроль, осуществляемый тренером, а также исследователем-педагогом  Контроль за двигательной активностью спортсмена, в частности техникой выполнения соревновательных и тренировочных упражнений  Контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности его оперативной готовностью  Контроль за текущим состоянием спортсмена, в частности его текущей готовностью  Контроль за перманентным состоянием спортсмена, в частности его подготовленностью  Разновидность этапного контроля; проводится каждый месяц  Разновидность этапного контроля; проводится на отдельных этапах подготовки и имеет целью комплексную проверку подготовленности спортсменов  Разновидность этапного контроля.  Характеризуется привлечением медицинских специалистов разного профиля и нацеленностью не только на оценку подготовленности, но и на контроль за состоянием здоровья спортсмена | Контроль понимается как полостная деятельность, включающая не только сбор необходимых сведений, но и их сопоставление с имеющимися данными планами, контрольными показателями, нормами), и последующий анализ  Имеет целью разностороннюю проверку состояния спортсмена. В зависимости от направленности отдельных сторон контроля и профиля специалистов выделяют педагогический, врачебный, биохимический и др.  виды контроля  Педагогический контроль включает контроль за:  1)тренировочными нагрузками;  2) состоянием спорт смена;  3)спортивной техникой и тактикой;  4)спортивными результатами и ведением спортсмена на соревнованиях  Рассматривается как составная часть педагогического контроля, но может проводиться с привлечением специлистов-биомехаников  Экспресс-оценка того состояния, в котором в данные минуты находится спортсмен  Измерения, проводимые ежедневно либо один раз в несколько дней.  Измерения, проводимые на отдельных этапах тренировки  Ежемесячные измерения  Измерения на отдельных этапах подготовки  Комплексное медицинское освидетельствование спортсменов | Контроль за состоянием спортсмена включает: тестирование спортсмена (сбор информации); сравнение полученных данных с имеющимися (оценивание); вынесение заключения о состоянии спортсмена, соответствия плану и т.п. (анализ)  Этапное комплексное обследование спортсмена  Контроль за перечисленными показателями, который проводит тренер, его помощники, а также сотрудники комплексных научных групп (КНГ)  Регистрация времени по отрезкам дистанции, длины и частоты шагов, внутрицикловых колебаний скорости, силы отталкивания или гребка в видах спорта циклического характера  Измерение ЧСС для определения готовности спортсмена к очередному забегу.  Текущий (ежедневный) контроль за массой тела  Этапные комплексные обследования, углубленное медицинское обследование  Контрольные прикидки в каком-либо упражнении, проводимые каждый месяц в одни и те же дни  Комплексные обследования спортсменов в начале и в конце подготовительного периода  Диспансеризация спортсменов |