

Лекция – 27 (2ч)

Тема: ПЛАНИРОВАНИЕ, КОНТРОЛЬ И УЧЕТ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ

План:

1. Сущность и назначение планирования, его виды..
2. Годовой план, его содержание и методика составления.
3. Контроль в подготовке спортсменов.
4. Основные формы и организация контроля.
5. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

1. Сущность и назначение планирования, его виды

Планирование, контроль и учет — составные элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекая спортсменов к разработке планов, анализу проделанной работы в течение определенного времени, надо иметь в виду, что эффективность подобного сотрудничества во многом зависит от того, насколько занимающиеся понимают значение планирования и учета, его содержание и технологию.

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество учебно-тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др.

План тренировки, в свою очередь, — это документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей — ближних, промежуточных или отдаленных. Научно обоснованные планы подготовки позволяют избежать стихийности в действиях тренера и спортсмена, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества учебно-тренировочной работы и в конечном счете достичь более высоких результатов в избранном виде спорта. В зависимости от того, планируется ли тренировка отдельного спортсмена или команды, планы делятся на индивидуальные или общие (групповые).

Нередко разрабатываются смешанные (индивидуально-групповые) планы, которые сходны по некоторым основным признакам с групповыми и в то же время учитывают индивидуальные особенности спортсменов. По длительности планируемого периода можно выделить следующие разновидности планов — многолетние, годовые, месячные (на мезоцикл), недельные (на микроцикл), на тренировочный день, на одно занятие. Индивидуальные планы разрабатываются как на короткие промежутки времени (отдельные занятия, микроциклы, мезоциклы, этап, период, год), так и на длинные (4 года и более). Последние обычно составляются для особо перспективных спортсменов (кандидатов в мастера спорта и выше). Групповые планы разрабатываются прежде

всего, на команду (в спортивных играх, гребле и др.). Для высококвалифицированных спортсменов групповые планы, как правило, дополняются индивидуальными.

Нужно иметь в виду, что планирование — ведущая и направляющая функции тренера в управлении учебно-тренировочным процессом

Центральным звеном, ядром управления является программа тренировки. Программирование — это объективная характеристика любого вида деятельности. Оно позволяет быть этой деятельности управляемой. Программа тренировки — это руководство для спортивного педагога и его учеников. С ее помощью тренер управляет развитием подготовленности спортсменов, ростом их достижений. Реализуясь через систему тренировочных заданий, тренировочная программа вызывает определенный тренировочный эффект, выражающийся в изменении фактического состояния спортсмена — оперативного, текущего или этапного.

Информация об изменениях этих состояний, полученная с помощью трех форм контроля — оперативного, текущего и этапного, затем сопоставляется с соответствующими параметрами заданного (моделируемого) состояния и на основе этого сравнения вносятся коррекции в план тренировки. Однако вносимые тренером в этих случаях коррекции нередко являются либо преждевременными, либо запаздывающими. Поэтому вероятность достижения моделируемого состояния в планируемые сроки снижается. Например, в момент ответственных соревнований спортсмен может не показать свой наилучший планируемый результат, а достигнет его раньше главных стартов или через некоторое время после них.

Естественно, чтобы показать запланированный результат к намеченному времени, следует иметь опережающую информацию об уровне готовности спортсмена в макро-, мезо- и микроциклах тренировки. Ее можно получить путем прогнозирования состояний спортсмена на основе сравнения запланированных и прогнозируемых характеристик каждого типа состояний спортсмена, выполненной работы, повышения эффективности вносимых в программу коррекций.

Следовательно, планирование, контроль и прогнозирование тесно связаны между собой, дополняют друг друга и являются неотъемлемыми элементами управления тренировочным процессом.

Процесс планирования тренировки спортсменов включает следующие связанные между собой этапы:

- 1) этап разработки проекта плана тренировки, который сводится к построению модели будущего состояния спортсмена и модели тренировочного процесса, обеспечивающего достижение этого состояния к определенному моменту времени;

- 2) этап реализации плана подготовки;

- 3) этап его коррекции.

Данные этапы присущи каждому виду планирования тренировки спортсменов. Однако исходные предпосылки и содержание этапов будут разными при разработке и реализации того или иного вида тренировочных планов. Например, при составлении многолетнего плана структуры многолетней тренировки (количество этапов, их возрастные границы, продолжительность) будет иной, чем при разработке плана тренировки на один год.

Многолетнее (перспективное) планирование тренировки

Многолетний план подготовки спортсменов составляется на 2, 3 года и более, в зависимости от их возраста, подготовленности, спортивного стажа, цикличности подготовки и других факторов. Исходными данными

Сбор и оценка информации о состоянии спортсмена, его подготовленности, спортивных достижениях, выполненной нагрузке для составления многолетнего плана являются: продолжительность подготовки для достижения наилучших результатов и темпы их прироста от разряда к разряду, оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, материально-техническое обеспечение мест занятий и другие факторы.

Вопрос о продолжительности подготовки, необходимой для достижения высшего результата в том или ином виде спорта, имеет большое значение для многолетнего планирования.

Средняя продолжительность достижения лучших результатов в различных видах спорта у женщин составляет 4,3, а у мужчин — 4,8 года специальной тренировки. Эти сроки зависят от вида спорта. Так, в гимнастике для выполнения нормы мастера спорта требуется у женщин 6,1, а в волейболе — 3,5 года.

Следовательно, при составлении многолетнего плана для каждого спортсмена можно ориентировочно установить примерное количество лет, необходимое для достижения высоких результатов.

Однако в последние годы в результате совершенствования методики тренировки, врачебного контроля, улучшения социально-бытовых условий жизни спортсмена, материально-технического обеспечения мест занятий и других факторов наблюдается тенденция к уменьшению сроков подготовки спортсменов.

Спортивная квалификация

Важным показателем при разработке многолетних планов является также величина прироста спортивных результатов во времени — начиная от юношеских разрядов до мастера спорта международного класса.

В различных видах спорта темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду относительно стабильны. В среднем требуется 1—2 года занятий для перехода от одного разряда к другому независимо от времени начала специализации.

Несмотря на некоторую стабильность, темпы роста далеко не равномерны. Как видно из рис. 26.3, путь от II юношеского разряда до норматива III взрослого разряда спортсмены проходят за 2—2,5 года. Более продолжительные сроки характерны также для перехода от кандидата до мастера спорта и от мастера спорта до мастера спорта международного класса (2,5—4,5 года).

Чтобы правильно строить многолетний план, нужно знать, какой возрастной период наиболее благоприятен для достижения высших результатов. Основным критерием в данном случае является возраст их достижения.

В настоящее время в многолетней динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зону первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов (З.Важны, Д. Мишев и др.) (табл. 1).

Таблица 1 Возрастные зоны спортивных успехов в разных видах спорта

Вид спорта	Зона первых	Зона	Зона сохранения
------------	-------------	------	-----------------

	успехов		оптимальных возможностей		высоких результатов	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
1	2	3	4	5	6	7
Плавание	14-17	12-15	18-22	16-20	23-25	21-23
Прыжки в воду	18-21	16-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Гимнастика	19-21	15-18	22-27	19-24	28-32	25-30
Фехтование	18-21	17-19	22-28	20-26	29-32	27-30
Велоспорт	19-21	17-19	22-26	20-24	27-30	25-28
Борьба	20-23	—	24-28	—	29-32	—
Тяжелая атлетика	20-24	—	25-30	—	31-34	—
Бокс	18-20	—	21-25	—	26-28	—
Гребля академическая	17-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-28
Гребля на байдарках и каноэ	18-20	16-18	21-25	19-24	26-28	25-30
Современное пятиборье	21-23	—	24-27	—	28-30	

1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол	20-22	16-18	23-26	19-25	27-30	26-28
Футбол	21-22	—	23-26	—	27-30	—
Стрельба	20-25	18-20	26-30	21-30	31-40	31-40
Конный спорт	23-25	20-22	26-30	23-25	31-40	26-30
Парусный спорт	23-25	—	26-35	—	36-40	—
Водное поло	20-21	—	22-25	—	27-30	—
Фигурное катание на коньках	15-16	14-15	17-25	16-24	26-30	25-28
Лыжные гонки	20-22	18-22	23-30	21-25	31-36	26-30
Прыжки на лыжах с трамплина	15-17	—	18-25	—	26-30	—
Северное двоеборье	18-19	—	20-25	—	26-30	—
Слалом	17-18	16-17	19-25	18-24	26-30	26-30
Скоростной спуск	18-19	17-18	20-25	19-25	26-30	26-30
Скоростной бег на коньках	18-19	17-18	20-25	19-24	26-30	25-30
Хоккей	20-28	—	24-29	—	30-32	—
Легкая атлетика						
Бег 100 м	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
Бег 200 м	19-21	17-19	22-24	20-22	25-26	23-25
Бег 400 м	22-23	20-21	24-26	22-24	27-28	25-26
Бег 800 м	23-24	20-21	25-26	22-25	27-28	26-27
Бег 1500 м	23-24	—	25-27	—	28-29	—
Бег 5000 м	24-25	—	26-28	—	29-30	—

Марафон	25-26	—	27-30	—	31-35	—
Бег 100 м с барьерами	—	18-20	—	21-24	—	25-27
Бег ПО м с барьерами	22-23	—	24-26	—	27-28	—
Бег 400 м с барьерами	22-23	—	24-26	—	27-28	—
Бег 3000 м с препятствиями	24-25	—	26-28	—	29-30	—
Ходьба 20 км	25-26	—	27-29	—	30-32	—
	2	3	4	5	6	7
Ходьба 50 км	26-27	—	28-30	—	31-35	—
Прыжки в высоту	20-21	17-18	22-24	19-22	25-26	23-24
Прыжки в длину	21-22	17-19	23-25	20-22	26-27	23-25
Тройной прыжок	22-23	—	24-27	—	28-29	—
Прыжки с шестом	23-24	—	25-28	—	29-30	—
Толкание ядра	22-23	18-20	24-25	21-23	26-27	24-25
Метание диска	23-24	18-21	25-26	22-24	27-28	25-26
Метание копья	24-25	20-22	26-27	23-24	28-29	25-26
Метание молота	24-25	—	26-30	—	31-32	—
Десятиборье	23-24	—	25-26	—	27-28	—
Пятиборье	—	21-22	—	23-25	—	26-28

В различных видах спорта возрастные границы зон спортивных результатов у мужчин и женщин неодинаковы. Так, у мужчин в плавании, фигурном катании, прыжках на лыжах с трамплина первая зона находится в пределах 14—17 лет, а в беге на 10 000 м и десятиборье — 23—25 лет. Эти различия связаны со специфическими особенностями данных видов спорта. Для многолетнего планирования достижений спортсменов наибольший интерес представляет первая из зон. От прироста результатов в этой зоне в большинстве случаев зависят и следующие достижения. Поэтому многолетнее планирование должно быть направлено на то, чтобы спортсмены достигли результатов мастера спорта уже в пределах первой зоны.

Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению.

Перспективные планы составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. В первом случае разрабатывается общий, во втором — индивидуальный план. Общие перспективные планы должны содержать лишь отдельные отправные данные, ориентируясь на которые, можно было бы правильно осуществить годовое планирование.

Общий перспективный план тренировки обычно состоит из следующих разделов:

1. Краткая характеристика группы спортсменов или команды.
2. Цель и главные задачи многолетней тренировки.
3. Этапы подготовки и их продолжительность.
4. Основные соревнования на каждом этапе.
5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам.
6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

9. Изменения в составе команды (в спортивных играх).

10. Педагогический и врачебный контроль.

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Краткая характеристика группы спортсменов или команды включает: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков в ней. Здесь же указывается, какие материалы и документы послужили основанием для составления плана.

Успех планирования связан, прежде всего, с достаточно обоснованным выбором цели многолетней тренировки в зависимости от возраста, подготовленности спортсменов и т.д.

Исходя из конечной цели определяется главная задача. Далее тренеру необходимо определить этапы подготовки, их продолжительность, а также основные соревнования на каждом этапе. Количество этапов, их длительность и содержание в процессе многолетней тренировки во многом зависят от вида спорта и возраста спортсменов.

Общий перспективный план в каждом конкретном случае должен составляться на основе этапности, принятой в данном виде спорта. Важно установить основную направленность тренировочного процесса на каждом этапе: цель и задачи, основные средства по разделам подготовки, их удельный вес. За исключением спортивных игр нет необходимости подробно детализировать соотношения различных сторон подготовки. Планировать спортивно-технические результаты можно по одному или нескольким показателям в зависимости от вида спорта.

Специфика того или иного вида спорта во многом определяет содержание отдельных разделов перспективного плана. Например, в видах спорта, где результаты не измеряются объективными величинами, динамику спортивных достижений спортсменов должен отражать ряд контрольных показателей. Так, в ациклических видах спорта (диноборства, спортивные игры) это: 1) объем техники движений; 2) разносторонность; 3) эффективность; 4) уровень развития физических способностей; 5) состояние развития психических функций; 6) места, занимаемые в определенных соревнованиях, и т.д.

Индивидуальный перспективный план, как правило, включает следующие разделы:

1. Краткая характеристика спортсмена.

2. Цель и главные задачи многолетней тренировки.

3. Этапы подготовки и их продолжительность.

4. Основные соревнования на каждом этапе.

5. Основная направленность тренировочного процесса по этапам (основные задачи и их значимость).

6. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

7. Спортивно-технические показатели по годам.

8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена.

9. Основные средства тренировки и их распределение по этапам.

10. Ориентировочный объем и интенсивность тренировочных нагрузок по этапам

11. Педагогический и врачебный контроль.

Исходя из краткой характеристики спортсмена, а также цели многолетней подготовки и ее главных задач устанавливаются спортивно-технические показатели по годам и планируются основные средства, объем и интенсивность нагрузки, количество соревнований. Определяются те стороны подготовленности (физической, технической, тактической и т.д.), на совершенствовании которых целесообразно сосредоточить главное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане должны быть предусмотрены этапы подготовки, их продолжительность, а также основные соревнования на каждом этапе. Их количество и продолжительность зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других причин.

При планировании спортивно-технических показателей следует исходить как из средних темпов роста результатов в данном виде спорта, так и из индивидуальных особенностей спортсмена, а также условий тренировочного процесса.

В индивидуальном плане основные средства должны определяться с учетом особенностей данного спортсмена и необходимости совершенствования слабых сторон его подготовленности. Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок.

Следует иметь в виду, что прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста. Условно его можно записать в виде следующего выражения: естественный рост + тренировка = спортивный результат. Не исключено, что тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, но в то же время содействовать росту спортивных результатов. Возможны и другие случаи. Скажем, тренировочные воздействия могут активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов.

Таким образом, при планировании тренировочной нагрузки в процессе многолетней тренировки надо исходить, прежде всего, из необходимости увеличения ее объема, особенно для спортсменов младшего и среднего возраста.

2. Годовой план, его содержание и методика составления

Содержание многолетнего плана более детально раскрывается в годовом плане. Годовой план включает обычно следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи периода; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце, объем и интенсивность тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль и др.

Работа над годовым планом начинается с составления характеристики тренировки в предшествующем году, включающей характеристику спортсмена, динамику тренированности, спортивной формы, тренировочных нагрузок.

		Месяц												
		XI	XI I	I	II	III	I V	V	VI	VI I	VII I	IX	X	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Повышение уровня ОФП	Общеразвивающ ие упражнения без снарядов, ч	5	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Общеразвивающ ие упражнения со снарядами, ч	4	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	25
	Общеразвивающ ие упражнения на снарядах, ч	1	1	1	1	1								5
	Спортивные игры, ч	8	8	6	6	4	3	2	1	1	1	2	8	50
	Ходьба на лыжах, ч	4	10	10	10	6								40
	Плавание, ч	2	2	2	2	2	—	—	—	1	1	—	2	14
Совершен- ствование техники и развитие скоростны х способност ей	Специальные беговые упражнения, км		2	2	3	3	3	1	1	1	1	1		18
	Бег с ускорениями, км	-1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	1	25	
	Бег с высокого и низкого старта, км			0,5	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		5,0
	Бег с ходу	—	—	—	—	0,5	0,5	1,0	0,5	0,5	0,5	—	—	4,0 5,0
	Бег в гору и под гору, км						1	2	2	1	—	—	—	6
	Бег с околопредельно й скоростью, км	—	—	1	1	2	2	3	3	3	3	3	1	22
Приобрете ние общей выносливо сти	Бег в медленном темпе, км	13 0	13 0	12 0	12 0	11 0	12 0	11 0	11 0	11 0	10 0	10 0	11 0	1370
	Длительный бег	15	14	13	12	90	90	70	70	60	60	70	13	1170

	на местности, км	0	0	0	0								0	
	Бег по шоссе, км	—	20	30	40	50	60	40	30	20	10	10	—	310
	Переменный кроссовый бег, км	10	10	20	30	40	60	60	50	50	50	40	30	450
Развитие специальной выносливости	Темповый бег, км	—	10	20	30	40	40	30	20	20	20	20	—	250
	Переменный бег на отрезках 800-3000 м, км		5	10	10	30	30	30	15	15	10	5		160

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Переменный и повторный бег на отрезках 400-1200 м с			6	4	6	10	15	15	15	15	10		96
	Переменный и повторный бег на отрезках					3	5	8	10	10	12	10		58
Повышение волевой, тактической и соревновательной выносливости	Проведение занятий в усложненных условиях			+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Применение тактических				+	+	+	+	+	+	+	+		
	Участие в со-						1-2	1-2	1-2	1-2				4-6
	800 м							1	1-2	1-2	1	—	—	4-6
	1000 м	—	—	—	1	1	1							3
	1500 м						1	1	1-2	1-2	1	1	—	6-8
	3000 м	—	—	—	1	1	1	1						4
	5000 м	—	—	—	—	1	—	1	1	1	1	1	—	6
	10 000 м							1	1	1	1	1	—	5
	Контрольный бег			+	+	+	+	+	+	+	+	+	—	
Общий объем	28 0	32 0	34 0	36 0	38 0	43 0	37 5	33 0	31 0	28 5	27 5	27 5	27 5	396 0

Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование

На основе годового плана можно составить план тренировки на менее короткие периоды тренировочного процесса — этап, месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл), тренировочный день и отдельное занятие. Каждый из этих планов предполагает четкую детализацию того, что было запланировано в предшествующем до него плане. Как правило, чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньшая степень детализации плана. И, наоборот, чем короче и ближе планируемый фрагмент тренировочного процесса, тем с большей вероятностью можно в деталях спроектировать его. В спортивной практике широкое распространение получило планирование тренировки на месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл). Планируя тренировку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего, учитывать:

1. Преимущественную направленность ее (на развитие выносливости, силовых, скоростных или координационных способностей; на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач).

2. Характер применяемых средств и методов тренировки.

3. Закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности) при определении содержания занятий в каждом микроцикле и серии микроциклов.

4. Параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

5. Порядок чередования нагрузок различной направленности и величины, как в рамках отдельного тренировочного дня, микроцикла, так и мезоцикла.

6. Контрольные упражнения или показатели, свидетельствующие о правильности развития спортивной формы и др.

Формы составления месячных и недельных планов могут быть различны. Во многом это зависит от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, условий подготовки, опыта практической работы тренера, его кругозора и творческого отношения к планированию тренировочного процесса. Наиболее целесообразны план-таблица или план-график.

План-таблицу месячного плана можно составить в виде системы нескольких недельных микроцикловых планов.

3. Контроль в подготовке спортсменов

Значение и виды контроля. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состоянии спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медицинские биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов

должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.

Говоря о тренировочной нагрузке, следует иметь в виду, что под данным понятием понимают функциональную прибавочную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей (Л.П. Матвеев).

Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик (М.А. Годик): 1) специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие); 2) координационная сложность нагрузки. Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные. К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.; 3) направленность нагрузки, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма. По направленности различают такие группы нагрузок (Н.И. Волков): анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболическая (сила и силовая выносливость); 4) величина нагрузки, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки. В некоторых случаях информативными оказываются комбинированные показатели нагрузки, которые определяются как произведение (или отношение) параметров физической и физиологической нагрузок.

Естественно, показатели, используемые для контроля нагрузок, будут различны в зависимости от вида спорта

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей. Основным методом контроля в этом случае является метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия: определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур; использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности; использовать тесты, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов, а не на стремление выполнять движение технически грамотно; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах

Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов. Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности. Необходимо отметить, что выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки.

Контроль над технической подготовленностью

Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения — хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два — качественную сторону технической подготовленности.

Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил — не выполнил, умеет — не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъемку.

Разносторонность определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах — это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях.

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении — различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники.

При определении эффективности техники применяют три вида оценок — интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные — оценивают эффективность техники упражнения в целом: дифференциальные связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения: дифференциально — суммарные — определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения.

4. Основные формы и организация контроля

Различают четыре основные формы контроля — годичный, этапный, текущий и оперативный.

Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки. Оцениваются следующие показатели: степень реализации основной и промежуточной цели подготовки спортсменов. Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень

реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам).

Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годичного цикла. Длительность этапа может колебаться от 2—5 микроциклов (20—40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д. Этот вид контроля включает анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты.

Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии. Примерная схема измерений отдельных сторон подготовленности в ходе поэтапного контроля может выглядеть так, как показано в табл..

Примерная схема построения этапного контроля подготовки пловца
(по Т.М. Абсалямову)

Этап	Неделя от начала периода	Основные задачи подготовки	Формы и методы контроля
Втягивающий этап	1-4	1. Оценка исходного состояния спортсменов	1. Психологическое анкетирование
		2. Общая физическая подготовка	2. Соревнования по ОФП
Этап накопления	5-8	1. Развитие общей выносливости средствами	1. Контрольная серия 4x400 м основным спосо-

потенциал а			с)
		2. Развитие специфической силы и силовой выносливости	2. Измерение максимальной силы тяги в воде и на суше. Тест на спец. тренажере
Этап реализации и потенциал а	9-12	1. Развитие специальной выносливости средствами плавания	1. Контрольная серия 6х100 и основным способом (интервал 1 мин)
		2. Совершенствование техники пловца	2. Подводная киносъемка
		3. Психологическая подготовка к соревнованиям	3. Психологическое анкетирование

Примечание. Согласно современным представлениям, уровень мочевины в крови повышается вследствие интенсификации белкового катаболизма при интенсивных и длительных нагрузках; нормальная концентрация мочевины в крови 15-25 мг% (Н.Н. Яковлев, 1974).

Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Следовательно, этот показатель может быть тестом текущего контроля. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого сопряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д. При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке. Предпочтительнее всего здесь био-

химические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.

5. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов

Значение учета, его виды

Учет — одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.

Планирование и учет органически связаны между собой. Плановая работа немыслима без правильного учета. Однако учет работы нужен не только для составления планов. Материалы учета служат показателями выполнения плана, помогают уточнить и исправить его. Например, хорошо поставленный учет данных контрольных испытаний даст возможность выявить слабые стороны в подготовленности спортсменов и наметить комплекс тренировочных средств и методов для устранения недостатков.

Учет учебно-тренировочного процесса будет эффективным только в том случае, если он ведется систематически, объективно, точно, достоверно и полноценно фиксирует результаты проделанной работы и состояние спортсмена; наряду с этим он должен просто и наглядно изображать регистрируемые данные. Поэтому большую ошибку совершают те тренеры, которые недооценивают роль и значение систематического учета учебно-тренировочных занятий, не добиваются того, чтобы их ученики регулярно вели дневники своих тренировок, активно участвовали в разработке тренировочных планов, анализировали итоги участия в соревнованиях, выполнение контрольных нормативов и заданий.

Выделяют поэтапный, текущий и оперативный учет.

Поэтапный учет чаще всего проводится в начале и конце какого-либо этапа, периода, годового цикла. В первом случае он называется предварительным, во втором — заключительным, итоговым.

Предварительный учет позволяет определить исходный уровень подготовленности спортсмена или группы спортсменов и другие данные по усмотрению тренера. На его основе разрабатываются перспективные планы тренировки. Данные итогового учета при сопоставлении их с результатами предварительного учета дают возможность оценить качество учебно-тренировочной и воспитательной работы в процессе спортивной тренировки. Наряду с этим они смогут служить показателем эффективности предшествующего планирования, а детальный их анализ будет способствовать совершенствованию дальнейшего планирования.

Текущий учет осуществляется непрерывно в процессе учебно-тренировочных занятий в микро- и мезоциклах тренировки. Он включает регистрацию посещаемости занятий и пройденного материала, определение показателей тренировочного процесса (средств, методов, величины тренировочных и соревновательных нагрузок и т.д.), оценку состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Оперативный учет является разновидностью текущего учета. Данные оперативного учета позволяют получать необходимую информацию об изменениях в состоянии занимающихся, условиях, содержании и характере

тренировки во время проведения занятия. Эти сведения необходимы для рационального управления тренировочным процессом.

Основными документами учета учебно-тренировочных занятий, например в ДЮСШ, являются: 1) журнал посещаемости занятий; 2) дневники тренировок; 3) журнал учета разрядников, инструкторов-общественников, судей по спорту; 4) таблица рекордов; 5) протоколы соревнований; личные карточки и врачебно-контрольные карты учащихся.

Большое значение для совершенствования и повышения эффективности тренировочного процесса имеет систематическое ведение спортсменом дневника тренировок. Регулярное ведение дневника с подробными записями может служить основой для совместной творческой работы тренера и спортсмена.

В дневнике, как правило, фиксируются: дата, время и продолжительность тренировки, место и условия учебно-тренировочных занятий, их содержание, дозировка (объем и интенсивность) тренировочной нагрузки. Записывают в дневник также, как соблюдается режим, дни приема бани и другие восстановительные мероприятия. Отмечают состояние сна (продолжительность и глубина), ЧСС (утром лежа — после сна и окончания тренировки), общее самочувствие (утомление, вялость, безразличие, желание тренироваться, аппетит и т.д.). Степень проявления положительных и отрицательных признаков самочувствия можно оценивать условно по 5-балльной системе (5 — максимальная, 4 — выше средней, 3 — средняя, 2 — ниже средней, 1 — малая).

Особенно подробно следует записывать последние дни перед соревнованиями, обращая внимание на содержание и характер тренировочных занятий, отмечать количество дней отдыха перед соревнованием, общее психологическое состояние. Дни соревнований также необходимо подробно описывать в дневнике, конкретно указывая удачные моменты и недочеты, ошибки, на которые в дальнейшем следует обратить особое внимание.

Важно регулярно вносить в дневник результаты выполнения контрольных упражнений (тестов) для определения уровня развития отдельных сторон подготовленности (физической, технической и т.д.).

Данные врачебного контроля и диспансерного обследования позволяют судить о развитии тренированности и оценивать, как воздействуют применяемая система тренировки на здоровье спортсменов.

Дневник должен иметь следующие разделы: I. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий на определенный период подготовки (это касается, прежде всего, спортсменов, достигших уровня 1-го разряда и выше); II. Характеристика тренировочного процесса (с указанием применяемых средств и методов тренировки, величины тренировочных нагрузок, самочувствия и т.п.); III. Запись выступления в соревнованиях. IV. Данные контрольных испытаний по физической, технической, тактической и другим видам подготовки спортсмена. V. Данные врачебно-медицинских обследований. VI. Отчет о тренировке за год, период, этап, месяц.

Разумеется, в зависимости от специфики того или иного вида спорта, содержание отдельных разделов дневника спортсмена будет изменяться. Ниже приводится примерная форма дневника спортсмена.

Дневник тренировок

(спортивная квалификация)
(специализация)
начат (число, месяц, _____ год)
закончен (число, месяц _____, год)
тренер (Ф.И.О.)

I. Индивидуальный план подготовки 2003/04 учебный год

II. Характеристика тренировочного процесса.

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем тренировочной нагрузки	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указания тренера

Итого за неделю: 1. Количество тренировочных дней; 2. Количество тренировочных часов; 3. Средства тренировки и их размерность; 4. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в главных (специфических) и вспомогательных (неспецифических) средствах; 5. Методы тренировки (в %); 6. Восстановительные мероприятия.

III. Выступления в соревнованиях.

	№ п/п
	Дата и время
	Название соревнования
	Вид соревновательной деятельности (бег на определенную дистанцию в лыжных гонках, выполнение обязательной и произвольной программы в гимнастике, толчок или рывок штанги в тяжелой атлетике)
	Показанный результат
	Занятое место
	Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура внешней среды, состояние снега, график бега, самочувствие, психологическое состояние и пр.)
	Недостатки в подготовке (технической, физической, тактической, психологической), выявленные в процессе соревнований
	Выводы и оценки выступления

IV. Учет результатов выполнения контрольных нормативов для оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности спортсменов (данные контрольных испытаний записываются также в учетную карточку).

Вид подготовки	Контрольные упражнения (тесты)	Дата результат
----------------	--------------------------------	----------------

Физическая	1.2. 3. и т.д.	
Техническая	1.2. 3. и т.д.	
Тактическая	1.2. 3. и т.д.	
Психологическая	1. 2. 3. и т.д.	
Теоретическая	1.2. 3.и т.д.	

V. Учет данных врачебно-медицинских обследований (на основе данных врачебно-медицинских обследований составляются врачебно-контрольные карты).

№ п/п	Дата	Наименование мероприятий	Регистрирующие признаки	Заключение врача

VI. А) Месячный отчет по учебно-тренировочной работе.

_____ по _____
(Ф.И.О.) (спортивная специализация)
за _____ месяц 20__ года

№ п/п	Средства тренировки	Ед. изм.	Недели					Всего за месяц
			1	2	3	4	5	
1. 2. 3. и т.д.								

Количество тренировочных дней _____

Количество тренировочных занятий _____

Количество соревнований и контрольных тренировок _____

Количество часов _____

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в специфических и неспецифических средствах тренировки _____

Результаты участия в соревнованиях _____

Количество пропущенных занятий _____

Заключение тренера _____

(подпись) _____

Б) Годовой отчет по учебно-тренировочной работе по _____

(спортивная специализация)