

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Яворська Т. Є.¹, Севастьянов Є. О., Андреев А. С.²
¹Житомирський державний університет імені Івана Франка
²ЖДЮСШ «Авангард»

Постановка проблеми. Навчально-тренувальний процес є складною динамічною системою, в якій управління – процес її переведення з одного стану в інший шляхом впливу на її змінні. В процесі управління підготовкою спортсмена необхідно здійснювати контроль. Під контролем слід розуміти збір інформації про об'єкт (систему) з метою корекції. Об'єктами контролю у процесі фізичного виховання є: навантаження; стан людини; рівні розвитку сторін спортивної підготовленості (фізичної, тактичної, технічної, психологічної й теоретичної); рівні розвитку фізичних якостей; спеціальне спортивне устаткування тощо. Метою комплексного контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей найважливіших систем організму. Отже, контроль є процесом, що забезпечує досягнення системою поставленої мети шляхом порівняння фактичного стану системи з бажаним.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Якісний контроль за станом спортивної підготовленості в умовах змагань не лише покращує ефективність управління діяльністю змагання, але і визначає основні напрями роботи в навчально-тренувальному процесі.

Теоретико-методологічні положення контролю в спорті розглядали такі вчені, як Годик М. А., 1988; Зациорський В. М., 1982; Запорожанов В. А., 1988; Іванов В. В., 1987; Платонов В. М., 1997 тощо [7].

За необхідність застосування комплексного підходу в процесі здійснення контролюючих дій виступає Бойко В. Ф., Данько Г. В. Матвеев С. Ф., Несен Е. Н., що мають значний практичний досвід спортивної підготовки борців дзюдоїстів [2; 3].

Наукові праці Ерегіної С. В., Шестакова В. Б. присвячені теоретичним основам побудови процесу спортивної підготовки в дзюдо, методичним основам організації спортивної діяльності дзюдоїстів 10–16-річного віку, системі спортивного тренування [6; 9].

У наукових розробках видатних науковців, зокрема Андреева В., Волкова В. Л., Коробейнікова Г. В., Матвеева С. Ф. значна увага приділяється системі спортивної підготовки як невід'ємної частини навчально-тренувального процесу [5].

Лахно Д. Н. вважає, що формування системи комплексного контролю за станом юних дзюдоїстів та контроль в процесі спортивної підготовки необхідно здійснювати комплексно, з урахуванням вікових особливостей розвитку усіх систем організму.

Здійснення комплексного контролю дозволяє керувати спортивною підготовкою борців та оптимізувати навчально-тренувальний процес дзюдоїстів. Тому, проблема є актуальною та вимагає подальшого вивчення.

Метою нашої статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є обґрунтувати теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів.

Для вивчення стану проблеми організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів нами були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення та узагальнення педагогічного досвіду, метод наукової обробки інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Контроль є однією із найважливіших сторін спортивного тренування. Проведення контролю вимагає дотримання певних умов. Не вся інформація, що отримана в ході дослідження тренувальної чи змагальної діяльності, може бути корисною для тренера чи спортсмена. Інколи така інформація може мати недостовірний характер, або бути за своєю суттю нейтральною. Звідси логічність появи наукового поняття – «комплексного контролю», який є найбільш інформативним і повним.

За визначенням Холодова Ж. К., Кузнецова В. С., комплексний контроль – це вимір і оцінка різних показників у циклах тренування з метою визначення рівня підготовленості спортсмена (використовуються педагогічні, психологічні, біологічні, соціометричні, спортивно-медичні та інші методи й тести). На думку науковців, комплексність контролю реалізується тільки тоді, якщо реєструються три групи показників:

- 1) показники тренувальних і змагальних дій;
- 2) показники функціонального стану і підготовленості спортсмена, зареєстровані в стандартних умовах;
- 3) показники стану зовнішнього середовища [8, с. 406].

В. М. Платонов вважає, що система комплексного контролю має включати всі основні підсистеми контролю, у тому числі педагогічного, психологічного, біомеханічного, медико-біологічного та біохімічного. Ці системи забезпечують контроль усіх основних компонентів навчально-тренувального

процесу – інтегральні характеристики змагальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів.

За допомогою системи комплексного контролю перевіряється й аналізується виконання плану та програм підготовки спортсменів на різних їх етапах, визначаються невідповідності між запланованим (моделним) рівнем підготовленості та вносяться необхідні корективи щодо програм, методів і засобів підготовки [7].

В. В. Іванов [167] пропонує для класифікації типів комплексного контролю включати такі підсистеми:

а) підсистема педагогічного контролю, яка складається із сукупності параметрів, засобів, методів і алгоритмів щодо оцінки ефективності використання засобів і методів підготовки, тренувальних навантажень, технічних дій, а також спортивних результатів;

б) підсистема медико-біологічного контролю є сукупністю параметрів, засобів, методів, спрямованих на оцінку здоров'я, функціональних можливостей і стану організму спортсменок;

в) підсистема біомеханічного контролю включає сукупність параметрів, засобів, методів щодо оцінки техніки виконання спортивних вправ;

г) підсистема психологічного контролю включає сукупність параметрів, засобів, методів щодо індивідуально-типологічних особливостей спортсменів, психічних станів за екстремальних умов змагань;

д) підсистема метрологічного забезпечення комплексного контролю, яка включає випробовування, перевірку, атестацію засобів вимірювань, оцінку інформативності інструментальних методів контролю;

е) підсистема автоматизованої обробки результатів вимірювань включає комплекс обчислювальних пристроїв, алгоритмів і програм визначення комплексних критеріїв підготовленості спортсменок за результатами обстежень;

ж) підсистема створення (моделювання) тестових дій, яка повинна включати комплекс технічних тренажерно-моделюючих засобів, призначених для створення тестуючих навантажень різної спрямованості.

Як правило, комплексний контроль передбачає паралельну реалізацію етапного, поточного та оперативного видів контролю під час обстеження дзюдоїстів.

На сьогоднішній день у підготовці борців створилася певна система обстежень: поглиблене медичне, етапне комплексне, поточне й оперативне. Крім того, все частіше використовуються обстеження в ході змагальної діяльності.

Поглиблене медичне обстеження доцільно проводити один-два рази на рік на базі лікарсько-фізкультурного диспансеру із залученням лікарів, які постійно працюють з командою дзюдоїстів. До програми обстежень входить: оцінка стану здоров'я за результатами обстеження різних фахівців, даними клінічних і інструментальних методик; визначення складу тіла на наявність жирового й м'язового компонентів; оцінка функціонального стану дзюдоїстів за показниками працездатності, біохімічного дослідження крові тощо.

Етапне комплексне обстеження дозволяє визначити рівень підготовленості дзюдоїстів, відповідність його етапу підготовки й етапних модельних характеристик, а також виконаним тренувальним навантаженням. Програма етапного обстеження має забезпечити тренерів інформацією про рівень підготовленості, психічний стан дзюдоїста, його адаптацію до тренувального й змагального навантаження. За результатами етапного комплексного обстеження надаються рекомендації щодо подальшого етапу підготовки. При виявленні відхилення в стані здоров'я дзюдоїста, необхідно направити його на додаткове або повторне обстеження й проконтролювати хід його лікування.

Поточні обстеження сприятимуть підвищенню ефективності тренувального процесу, індивідуалізації засобів й методів підготовки. Їх завдання – оцінити здатність перенесення тренувальних і змагальних навантажень, адаптацію до них організму, виявити індивідуальну реакцію на вплив різних засобів підготовки й на цій основі конкретизувати план тренувань і відновних заходів. Визначення ступеня стомлення за показниками педагогічних спостережень за тренувальною або змагальною діяльністю, деякі контрольні тести по фізичній підготовленості, психічній готовності, пульсометрія й інші методи оцінки перенесення навантажень.

Оперативне обстеження дозволяє оцінити реакцію організму спортсмена на тренувальне або змагальне навантаження, виявити готовність та здатність спортсмена до виконання наступного навантаження.

Обстеження в процесі змагальної діяльності повинні допомогти тренерів оцінити в офіційних змаганнях рівень підготовленості борців, зіставити фактичні показники з запланованими, обґрунтувати рекомендації щодо планування подальшої підготовки. У ході змагальної діяльності реєструються розмаїтість, ефективність і надійність техніко-тактичного арсеналу, який використовується.

На думку науковців Єрегіної С.В., Шестакова В.Б., у комплексному контролі основними є 3 види показників: педагогічні, соціально-психологічні та медико-біологічні показники [6; 9].

Комплексний контроль в більшості випадків реалізується в ході тестування або процедури виміру результатів у тестах. Такі вчені, як Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. виділяють три групи тестів. *Перша група тестів* – тести, що проводяться у спокої. До них відносять показники фізичного розвитку (зріст і маса тіла, товщина шкіряно-жирових складок, довжина і обхват рук, ніг, тулуба тощо). У спокої вимірюють функціональний стан серця, м'язів, нервової і судинної систем. У цю ж групу входять і психологічні тести.

Інформація, що отримується за допомогою тестів першої групи, є основою для оцінки фізичного стану спортсмена.

Друга група тестів – це стандартні тести, коли всім спортсменам пропонується виконати однакове завдання (наприклад, біг на тредбані зі швидкістю 5 м/с протягом 5 хвилин або протягом 1 хвилини підтягнутися на перекладині 10 разів тощо). Специфічна особливість цих тестів полягає у виконанні великого навантаження, і тому мотивація на досягнення максимально можливого результату тут не потрібна.

Третя група тестів – це тести, при виконанні яких потрібно показати максимально можливий руховий результат. Вимірюються значення біомеханічних, фізіологічних, біохімічних та інших показників (сили, що проявляються в тесті; ЧСС, МПК, анаеробний поріг, лактат тощо). Особливість таких тестів – необхідність високого психологічного настрою, мотивації на досягнення граничних результатів [8, с.406-407].

У практиці роботи з дзюдоїстами застосовуються тести, що відрізняються (або схожі) із загальними діями. Кожні з цих видів тестів повинні відображати специфічні умови протиборства за показниками прояву фізичних якостей. Фізична підготовленість (загальна та спеціальна) дзюдоїстів може визначатися за комплексними тестами, що містять загально підготовчі та спеціально підготовчі вправи.

Загально підготовчі вправи, що застосовуються в тестуванні дзюдоїстів, можуть виконуватися у тих самих режимах м'язової діяльності, що і змагальні чи спеціально підготовчі. Спеціально підготовчі вправи, що застосовуються як тестові завдання, зазвичай містять елементи змагальних дій у дзюдо (підготовчі дії, варіанти технічних дій, фрагменти основних дій і комбінацій). Застосування в тестах цих засобів дозволить встановити в досліджуваних як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість [4, с. 4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Комплексний контроль передбачає паралельну реалізацію етапного, поточного та оперативного контролю під час обстеження за різними видами показників дзюдоїстів. Комплекс методів контролю дозволяє об'єктивно оцінити вплив навантажень на організм спортсмена та оптимізувати керівництво процесом розвитку та удосконалення спортивної форми. За підсумками комплексного контролю можна правильно оцінити ефективність спортивного тренування, виявити сильні й слабкі сторони підготовленості спортсменів, внести відповідні корективи до програми їх тренування, оцінити ефективність обраної спрямованості навчально-тренувального процесу, того чи іншого прийнятого рішення тренера.

Отже, ефективність підготовки дзюдоїстів дитячо-юнацького віку підвищується з використанням засобів і методів контролю. Контроль дозволяє здійснювати управління процесом спортивної підготовки дзюдоїстів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості та функціонального стану систем організму.

Перспективою подальших досліджень полягає у експериментальній перевірці ефективності програми ЖДЮСШ «Авангард» під час комплексного контролю дзюдоїстів навчально-тренувальної групи третього року навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов // К. : НПУ им. М. П. Драгоманова, 1999. – 410 с.
2. Бойко В. Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : УГУФВС, 1997. – 50 с.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
4. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка / Л. В. Волков. – Бориспіль : Ризо графіка, 2005. – 93 с.
6. Ерегина С. В. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / С. В. Ерегина, К. Н. Тарасенко // Детский тренер. – 2007. – № 2.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – С. 590–591.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
9. Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо : учеб.-метод. пособ. / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
10. http://www.nnre.ru/sport/teorija_i_metodika_detsko_yunosheskogo_dzyudo/p6.php#metkadoc18.

АНОТАЦІЇ

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ

Яворська Т. Є.¹, Севастьянов Е. О., Андреев А. С.²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²ЖДЮСШ «Авангард»

У статті представлено теоретичні основи організації комплексного контролю в системі підготовки дзюдоїстів; розглянуто структурні компоненти комплексного контролю; подано групи показників комплексного контролю; проаналізовано систему обстежень у підготовці борців; визначено підсистеми видів контролю для класифікації типів комплексного контролю.

Ключові слова: комплексний контроль, показники, обстеження, тести.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Яворская Т. Е.¹, Севастьянов Е. О., Андреев А. С.²

¹Житомирський державний університет імені Івана Франка

²ЖДЮСШ «Авангард»

Аннотация. В статье представлены теоретические основы организации комплексного контроля в системе подготовки дзюдоистов; рассмотрены структурные компоненты комплексного контроля; поданы группы показателей комплексного контроля; проанализирована система обследований в подготовке борцов; определены подсистемы видов контроля для классификации типов комплексного контроля.

Ключевые слова: комплексный контроль, показатели, обследования, тесты.

THEORETICAL BASES OF ORGANIZATION OF COMPLEX CONTROL IN SYSTEM PREPARATIONS JUDOISTS

Yavorska T. E.¹, Sevastyanov E., Andreev A. S.²

¹Zhytomyr Ivan Franko State University

²Zhytomyr child is youth sporting school «Advance-guard»

Annotation. In the article theoretical bases of organization of complex control are presented in the system of preparation of judoists; the structural components of complex control are considered; the groups of indexes of complex control are given; the system of inspections is analysed in preparation of fighters; the subsystems of types of control for classification of types of complex control are certain.

Keywords: complex control, indexes, inspections, tests.