

## **Лекции IV курс**

### **Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте**

Тема 27. Общие основы теории управления

Тема 28. Прогнозирование спортивных результатов в конькобежном спорте

Тема 29. Моделирование спортивной деятельности конькобежцев

Тема 30. Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте

Тема 31. Планирование спортивного совершенствования

Тема 32. Педагогический контроль в конькобежном спорте

### **Раздел VII. Организация и методика проведения многолетней подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮСШ, ЦОР, ЦОП и сборных командах**

Тема 33. Особенности подготовки конькобежцев в ДЮСШ, СДЮСШ

Тема 34. Особенности подготовки конькобежцев в ЦОР, ЦОП и сборных командах

Тема 36. Организация и содержание работы по конькобежному спорту в учреждениях высшего образования Республики Беларусь

Тема 37. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся физической культурой и конькобежным спортом

### **Раздел IX. Научно-методическое обеспечение подготовки конькобежцев**

Тема 47. Организация и проведение научных исследований по теме курсовой работы

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПЛАНИРОВАНИЯ, УПРАВЛЕНИЯ С КОНТРОЛЕМ

### Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте

#### Тема 31. Планирование спортивной подготовки в конькобежном спорте

В спортивной деятельности, как и в любой другой можно выделить три части:

- 1) Планирование
- 2) Реализация
- 3) Контроль

Вышеуказанные операции не только взаимосвязаны, они как бы переходят друг в друга в определенной последовательности. Вместе они представляют собой единый процесс целесообразности построения тренировочного процесса. Весь этот процесс можно условно представить в виде схемы (см. приложение 1).

Характеристика схемы:

1. Начало: планирование результата, который хотим достичь за тот или иной цикл тренировки. Т.к. основной целью спортивной тренировки является – достижение наилучшего спортивного результата для каждого спортсмена.

2. Далее мы определяем, что нам требуется для достижения данного результата, какие параметры состояния спортсмена нужно изменить и определяем правильность этих параметров с помощью комплексного контроля.

3. Учитывая исходное состояние и зная, те параметры, которые требуется изменить для достижения результата запланированного, мы разрабатываем тренировочную программу, т.е. осуществляем планирование, которое может быть (этапным, текущим и оперативным).

4. Затем происходит влияние на состояние спортсмена, изменяя его, т.е. осуществляется управление тренировочным процессом.

5. Для успешной работы информация о состоянии спортсмена постоянно обновляется, чему снова способствует контроль (этапный, текущий и оперативный).

6. По необходимости вносятся коррективы в планирование тренировочного процесса, т. е. осуществляется обратная связь и с учетом этого происходит планирование этапа. Это позволяет соблюдать требования гибкости планирования, т.к. в реальной жизни практический тренировочный процесс, как бы он тщательно не разрабатывался не всегда и не совсем совпадает с планируемым.

7. В результате завершения цикла этих взаимосвязанных последовательных процессов мы определяем, достигли ли мы запланированного результата и одновременно запланированных параметров, правильные ли средства и методы мы применяли.

8. После этапного контроля, если результат и параметры подготовленности спортсмена совпадают с запланированными, тогда состояние спортсмена становится исходным и начинается новый цикл этих процессов.

#### ТЕМА: ПЛАНИРОВАНИЕ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

План лекции:

1. Характеристика процесса планирования
2. Перспективное планирование, основные документы
3. Текущее планирование, основные документы
4. Оперативное планирование, основные документы
5. Взаимосвязь планирования и контроля

Литература: Курамшин, Ю.Ф. ТиМФК; Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. ТиМФВиС; Волков, И.П. ОТиМСТ; Ильинич, В.И. ФК

Планирование и контроль составные элементы управления подготовкой спортсменов. Планирование, является ведущей функцией тренера в управлении тренировочным процессом.

**Планирование – это процесс разработки системы планов, рассчитанные 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 – это документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутрине тренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей - ближних, промежуточных или отдаленных.**

Значение планирования: планы помогают избежать стихийности в действиях тренера и спортсмена, излишних затрат времени, сил и материальных средств, низкого качества учебно-тренировочной работы и в конечном счёте помогают достичь более высоких результатов в избранном виде спорта. Центральным звеном, ядром управления является программа тренировки. Программа тренировки – это руководство для спортивного педагога и его учеников, реализовывается через систему тренировочных заданий. С помощью программы тренер управляет развитием подготовленности спортсменов, ростом их достижений.

Планирование многолетней спортивной подготовки подразделяется в зависимости от временных промежутков:

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ, ТЕКУЩЕЕ, ОПЕРАТИВНОЕ**

## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

При разработке многолетнего плана следует учитывать:

- преемственность задач, средств, методов планирования:
- учет возраста и прироста результатов;
- правильное соотношение в подготовке Физических качеств и СТОРОН подготовленности:
- постепенность увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок:
- сроки проведения медицинских осмотров.

Продолжительность 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 меньше, у мужчин больше лет затрачивается для специальной тренировки. Эти сроки зависят от вида спорта. 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.

Важным показателем при разработке планов многолетних планов является – величина прироста спортивных результатов во времени – начиная от юношеских разрядов до МСМК. В среднем требуется 1-2 года занятий для перехода от одного разряда к другому. В настоящее время в динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зона первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов.

**К документам перспективного планирования относятся:**

- > **Учебный план**
- > **Учебная программа**
- > **Перспективный план (общий и индивидуальный)**

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Предусматривает последовательность прохождения материала, содержания основных разделов, объем часов по каждому разделу. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР И Др.).

Перспективный план составляется как для группы спортсменов – общий, так и для одного спортсмена – индивидуальный. Данные планы составляются на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые планы перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать индивидуальные или групповые планы на большее количество.

Основные разделы перспективного плана подготовки:

1. Краткая характеристика занимающегося- спортсмена группы или команды: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков.

2. Цель и главные задачи многолетней подготовки;

3. Этапы подготовки и их продолжительность;

4. Основная направленность тренировочного процесса по этапам (задачи на каждом из них);

5. Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе;

6. Определение главных основных стартов, планируемы результаты в каждом году;

7. Спортивно-технические показатели;

8. Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности;

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

10. Педагогический и врачебный контроль (диспансеризация);

11. График учебно-тренировочных сборов.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели без излишней детализации, опираясь на которые можно было бы правильно составить годовое планирование. Более детально содержание многолетнего плана раскрывается в годовом плане (см. ниже).

## **ТЕКУЩЕЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

На основании перспективного плана, подготовка спортсменов составляется на один год. Документом является: годовой план. Представляет собой таблицу, в заглавии которой указывается ДЮСШ в которой проходит подготовка данной тренировочной группы, кем утвержден. Таблица состоит из колонок, в крайней левой представлено содержание теоретической и практической частей по изучаемым темам и развиваемым качества, рассчитанные в часах. Средняя колонка делится на количество тренировочных микроциклов или месяцев. Последняя колонка суммирует весь объем подготовки в часах.

Основные разделы годового плана: 1. Краткая характеристика группы занимающихся; 2. Цель, основные задачи на год; 3. Подробный календарь соревнований, их распределение (главные, отборочные, тренировочные, второстепенные и т. д.); 4. Цикличность подготовки, задачи периода, этапы; 5. Распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце; 6. Контрольные нормативы; 7. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты); 8. Педагогический и врачебный контроль.

## **ОПЕРАТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

На основании годового плана составляется план тренировки на менее короткие периоды

тренировочного процесса – 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 – годовом. Чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньше степень детализации плана. И, наоборот.

В спортивной практике широкое распространение получило планирование тренировки на месяц (мезоцикл – мезоцикловое планирование) и план на неделю (микроцикл – микроцикловое планирование). Планируя подготовку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего учитывать:

1. Направленность подготовки (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);
4. Параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки;
5. Порядок чередования нагрузок различной направленности и величины, в рамках мезоцикла, микроцикла, отдельного тренировочного занятия;
6. Контрольные упражнения или показатели.

Формы составления планов на месяц и неделю могут быть различными. Во многом это зависит от специфики вида спорта, опыта практической деятельности тренера, творческого отношения к планированию тренировочного процесса. Наиболее целесообразны план-таблица или план-график.

На основании данных вышеперечисленных документов составляется план-конспект тренировочного занятия. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия: вводно-подготовительной, основной, заключительной; дозировку упражнений и ОМУ.

План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузки и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирования чувства абсолютной уверенности.

Тренировочная программа вызывает определенный тренировочный эффект, выражающийся в изменении состояния спортсмена - этапного, текущего или оперативного. Информация об изменениях этих состояний, предоставляется с помощью контроля, который также в свою очередь подразделяется в зависимости от этих состояний на: этапный контроль, текущий и оперативный. Затем полученная информация в виде показателей сопоставляется с модельными параметрами и на основе этого сравнения вносятся коррективы в план тренировки, для того чтобы в конечном счете достичь запланированного спортивного результата.

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

Процесс планирования тренировки спортсменов включает в себя следующие этапы:

- *этап разработки плана тренировки* (проект – строится модель будущего состояния спортсмена и модели тренировочного процесса);
- *этап реализации плана подготовки;*
- *этап его коррекции.*

Данные этапы присущи каждому виду планирования тренировки спортсменов. Однако содержание этапов будет различными.



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**кафедра велосипедного, конькобежного и конного спорта**

**ЛЕКЦИЯ**

**Раздел VI Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте**

**Тема 30 Теория и система спортивного отбора в конькобежном спорте**

---

**По дисциплине ТнМСП в ИВС для студентов 4 курса, направления**

**специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность**

---

**(тренерская работа по конькобежному спорту)»**

---

## **Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте**

### **Тема 30. Теория и система отбора в конькобежном спорте**

#### **План**

1. Цель, задачи и этапы спортивного отбора.
2. Предпосылки к занятию конькобежным спортом и методы спортивного отбора.
3. Содержание первого этапа спортивного отбора в конькобежном спорте.
4. Возрастные зоны развития физических качеств конькобежцев.
5. Особенности второго этапа спортивного отбора в конькобежном спорте.
6. Система контроля за развитием общих и специальных физических качеств конькобежцев.
7. Характеристика третьего этапа спортивного отбора в конькобежном спорте.
8. Функциональная и психологическая устойчивость спортсмена.
9. Направленность четвертого этапа спортивного отбора в конькобежном спорте.
10. Модельные характеристики в конькобежном спорте.

#### **1. Цель, задачи и этапы спортивного отбора**

Спортивный отбор – это процесс поиска наиболее одаренных спортсменов, способных достичь результатов международного класса в одном из видов спорта.

Цель отбора – выявить спортивно одаренных людей и обеспечить коррекцию их многолетней подготовки.

Задачи спортивного отбора:

1. Проведение спортивной селекции.
2. Разработка критериев оценки спортивных способностей.
3. Создание единой системы спортивного отбора от ДЮСШ до ШВСМ и национальных команд.

Система спортивного отбора – это многолетний процесс, зависящий от особенностей развития вида спорта.

Система спортивного отбора должна учитывать следующее:

1. Длительность многолетней подготовки спортсмена в данном виде спорта.
2. Динамику развития физических качеств спортсмена в отдельных возрастных зонах.



3. Возрастной диапазон достижения результатов международного класса.
4. Тенденции развития вида спорта.
5. Правила соревнований и требования Республиканской спортивной классификации.
6. Индивидуальные особенности спортсмена.
7. Уровень подготовки тренерского состава.
8. Условия организации спортивной подготовки.

На основании имеющейся в Республике Беларусь системы подготовки спортсменов выделяют 4 этапа спортивного отбора.

Этап 1. Набор и отбор спортсменов в группы начальной подготовки.

Этап 2. Отбор спортсменов в учебно-тренировочные группы.

Этап 3. Отбор спортсменов в группы спортивного совершенствования.

Этап 4. Отбор спортсменов в группы высшего спортивного мастерства и национальные команды.

## **2. Предпосылки к занятию конькобежным спортом и методы спортивного отбора**

Выделяют 8 основных предпосылок к успешному занятию данным видом спорта:

1. Врожденная (генетическая) предрасположенность человека.
2. Уровень социальной и мотивационной значимости спортивной деятельности.
3. Наличие системы подготовки спортсменов в данном виде спорта.
4. Достаточный уровень подготовки тренерского состава.
5. Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности.
6. Возможности участия в соревнованиях различного уровня.
7. Динамика развития общих и специальных физических качеств (возрастной диапазон).
8. Критерии оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности.

*1. Врожденная (генетическая) предрасположенность человека.*  
Врожденная предрасположенность спортсмена определяет его спортивную одаренность и талант.

Спортивная одаренность – это специфическое сочетание морфофункциональных, двигательных способностей и индивидуально-психологических свойств личности, создающие благоприятные условия для достижения высоких спортивных результатов в конкретном виде спорта.

Одаренность не предопределяет успех в спорте, а лишь является его важной предпосылкой, которая может реализоваться или не реализоваться в процессе многолетней специализированной подготовки.

Наивысшей спортивной одаренностью служит талант – это наиболее благоприятные условия для усвоения получаемой из вне информации (влияние

тренировочной и соревновательной деятельности) с дальнейшим ее преобразованием в высокий спортивный результат.

*2. Уровень социальной и мотивационной значимости спортивной деятельности.* Данная предпосылка создается с помощью внешней заинтересованностью государства, семьи, друзей (социальная значимость) в достижении спортивных результатов, а также внутренних потребностей спортсмена.

Мотивация занятием спортом имеет одно из важнейших значений, особенно на уровне групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

*3. Наличие системы подготовки спортсменов в данном виде спорта.* В Республике Беларусь существует государственная система, включающая обучение спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, БГУФК, ЦОР, ЦОП, национальные команды.

Данная система имеет многолетний опыт подготовки спортсменов высокого класса в Олимпийских видах спорта.

*4. Достаточный уровень подготовки тренерского состава.* Наличие спортсменов высокого класса предполагает совершенствование работы тренерского и обслуживающего его деятельность персонала. Проведение учебы тренерских кадров на уровне Республиканских и Международных федераций, обмен опытом, совместное проведение сборов и соревнований.

*5. Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности.* Совершенствование спортивного оборудования позволяет спортсмену показать более высокие спортивные результаты.

*6. Возможности участия в соревнованиях различного уровня.* Эта предпосылка позволяет спортсмену совершенствовать основные стороны подготовки и находить новые пути достижения более высоких результатов в ответственных соревнованиях.

*7. Динамика развития общих и специальных физических качеств (возрастной диапазон).* С учетом адаптационных возможностей организма спортсмена изменение деятельности его систем организма предполагает плавную динамику. Скачкообразные изменения могут принести вред организму и быстро израсходовать его потенциал. Особенно это опасно в период полового созревания с 12 до 16 лет. Последствия этого могут привести к стабилизации или снижению спортивного результата.

*8. Критерии оценки уровня развития отдельных сторон подготовленности.* Объективная оценка позволит контролировать систему подготовки и сравнивать с модельными характеристиками спортсменов.

Методы спортивного отбора. Выделяют 6 основных групп методов спортивного отбора: педагогические, медицинские, физиологические, биохимические, психологические, информационные.

Педагогические методы предполагают оценку развития двигательных

способностей и уровня физической и технической подготовленности.

Медицинские методы служат для определения состояния здоровья и степень отклонения от определенной нормы в различных системах жизнедеятельности человека.

Физиологические методы выявляют возможность отдельных систем организма обеспечивать высокую работоспособность спортсмена при выполнении физической нагрузки.

Биохимические методы позволяют следить за изменениями во внутренних средах организма спортсмена (кровь, моча, пот, лимфа и т.д.).

Психологические методы позволяют отслеживать процессы в центральной и периферической нервных системах организма спортсмена.

Информационные методы помогают сбору и обработке получаемой информации. Информационные методы позволяют систематизировать, моделировать, прогнозировать и на основе этого готовить рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса спортсмена.

### **3. Содержание первого этапа спортивного отбора в конькобежном спорте**

Название этого этапа связано с осуществлением набора и отбора спортсменов в группы начальной подготовки. На этом этапе отбора решаются следующие задачи:

1. Способствовать воспитанию у детей потребности к систематическим спортивным занятиям.
2. Выявить детей с генетической предрасположенностью к данному виду спорта.
3. Провести оценочное тестирование физических качеств, набираемых в спортивные секции спортсменов.
4. Сформировать по необходимости специальные спортивные группы с различным уровнем подготовленности.
5. Создать условия для подготовки спортсменов к новому этапу спортивного отбора (на 2 этап).

Для решения 1 задачи: «Способствовать воспитанию у детей потребности к систематическим спортивным занятиям», необходимо постоянно проводить мероприятия по разъяснению преимуществ занятия спортом:

- оздоровительное значение;
- социальное значение;
- формирование личностных качеств (трудолюбие, настойчивость, дисциплина и т.д.);
- эстетическое воспитание;
- спорт как профессиональная деятельность.

Необходимо учитывать и большое значение педагогических принципов

обучения на этом этапе: от простого к сложному, нацеленность на максимальный результат, систематичность и последовательность, волнообразность и цикличность.

При решении 2 задачи: «Выявить детей с генетической предрасположенностью к данному виду спорта», необходимо учитывать следующие понятия задатки, способности, одаренность и талант.

Задатки – природные анатомические, физиологические и психологические особенности спортсмена.

Способности – свойство личности, которые определяют успешность выполнения определенных видов деятельности:

- способность осваивать двигательные действия;
- способность целенаправленно осуществлять тренировочную деятельность.

Следовательно, задатки – категория врожденная, а способности – приобретаемая в процессе многолетнего воспитания.

Высшей формой способности – одаренность, высшей формой одаренности является талант.

В основе решения 3 задачи отбора: «Провести оценочное тестирование уровня развития физических качеств набираемых в секцию спортсменов», лежат знания возрастной физиологии и критериев оценки физических качеств.

Предлагаемые тесты должны быть доступны занимающимся, не требующие для выполнения длительной подготовки и отвечать законам объективной оценки (цифры, нормы, критерии).

Для решения 4 задачи отбора: «Сформировать по необходимости специальные спортивные группы по уровню подготовленности», необходимо иметь данные, полученные в ходе решения 1–3 задач первого этапа отбора. Все занимающиеся должны иметь равные возможности для занятия спортом. Раннее развитие физических качеств не всегда приводит к долговременной и успешной спортивной деятельности.

При решении 5 задачи: «Создать условия для подготовки спортсменов к новому этапу отбора», который будет осуществляться в учебно-тренировочных группах, целесообразно изучить требования второго этапа отбора и ознакомить с ними спортсменов и их родителей. Последовательно выявляются спортсмены со слабым уровнем подготовленности, для которых проводятся дополнительные занятия по индивидуальным программам.

#### **4. Возрастные зоны развития физических качеств конькобежцев**

Рациональное построение многолетней спортивной подготовки предполагает изучение возрастных закономерностей развития основных функциональных систем и двигательных способностей.

Существуют возрастные нормативы сроков начала занятия спортом.

1. Виды спорта с координационной сложностью движений и хорошей гибкостью – с 5–7 лет.
2. Виды спорта, требующие быстроты реакции и координации движений с 7–10 лет.
3. Виды спорта циклического характера на выносливость с 9–12 лет.
4. Единоборства с 12–13 лет.
5. Силовые виды спорта с 12–14 лет.

Наиболее благоприятными периодами для начала развития основных качеств с учетом биологических приростов:

#### Показатели

1. Изменение роста
2. Прирост массы
3. Координационные способности
4. Подвижность в суставах
5. Общая выносливость
6. МПК (макс. Потребление кислорода)
7. Скоростные способности
8. Максимальная сила

Однако при развитии физических качеств необходимо помнить:

1. Возможные расхождения в паспортном и биологическом возрасте спортсмена;
2. Неустойчивость биологических процессов в период полового созревания, особенно у девушек с 10 до 13 лет, а у юношей 1–15 лет.
3. Незавершенность полного окостенения до 18–20 лет, что может вызвать искривление позвоночника и других подвижных сочленений.
4. Незавершенность развития дыхательной системы.
5. Высокая подвижность ЦНС (процессы возбуждения преобладают над процессами торможения).
6. Наблюдаются процессы ускоренного развития (акселерация).
7. Гетерохронность (разновременность) развития отдельных систем организма человека.

I этап – определение спортивной ориентации начинающего по виду гребли с учетом его индивидуальных данных и перспектив дальнейшего развития. На этом этапе ведущими факторами отбора являются: уровень работоспособности, силовые показатели, психологический тип личности, размеры и пропорции тела, склонность к формированию специфических ощущений (чувства воды, лодки, темпа, ритма, дистанции и т.п.), а также рост родителей, их спортивные показатели в прошлом.

## 5. Особенности второго этапа спортивного отбора

Данный этап связан с отбором спортсменов в учебно-тренировочные группы с решением следующих задач:

1. Формирование спортивного коллектива.
2. Повышение качества работы с одаренными детьми.
3. Проведение этапных тестирований.
4. Оценка уровня спортивной подготовленности.
5. Отбор спортсменов в учебно-тренировочные группы.

При решении 1 задачи: «Формирование спортивного коллектива», необходимо иметь представление о создаваемом коллективе. Спортивный коллектив – характеризует организованное единство, высокая сплоченность, наличие гуманистических отношений между спортсменами.

Очень важен авторитет тренера и его стиль руководства:

- авторитарное руководство, происходит без учета мнения коллектива;
- демократическое руководство, учитывает мнение коллектива;
- либеральное руководство, характеризуется минимальным вмешательством тренера в судьбу коллектива.

Для решения 2 задачи: «Повышение качества работы с одаренными детьми», – предполагает углубленное изучение особенностей каждого спортсмена:

- изменения отдельных показателей подготовленности с учетом выполненных тренировочных нагрузок;
- определение наиболее эффективных тренировочных программ, способствующих его дальнейшему совершенствованию;
- создание необходимых условий для реализации имеющихся способностей у одаренных детей.

Решение 3 задачи: «Проведение этапных тестирований», предполагает контроль состояния здоровья, уровня функциональной и физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья производится спортивными врачами и физкультурным диспансером. Уровень функциональной подготовленности определяется с помощью специальных стандартных тестов (Гарвардского степ-теста, велоэргометрических проб и т.д.). Уровень физической подготовки происходит по результатам выполнения физических упражнений различной направленности (сила, выносливость, скорость, гибкость).

Решение 4 задачи, при оценке уровня спортивной подготовленности необходимо:

- контролировать структуру соревновательной деятельности;
- определять эффективность технических действий;
- контролировать взаимосвязь отдельных сторон подготовленности.

Решение 5 задачи – отбор спортсменов в учебно-тренировочные группы

должен происходить с учетом следующих критериев:

1. Уровень общей физической подготовленности;
2. Перспективность спортсменов.
3. Темпы роста результатов этапных тестирований в течение 1–2 лет.
4. Уровень функционального состояния.
5. Спортивный результат.

## **6. Система контроля за развитием общих и специальных физических качеств**

Контроль физических качеств обеспечивает следующей информацией:

1. Об уровне развития физических качеств на данном этапе подготовки.
2. О генетической предрасположенности спортсмена к развитию данного качества.
3. Позволяет сравнивать изменения уровня их развития с предыдущими показателями (за месяц, за несколько лет).
4. Оценка качества и преимущественную направленность выполняемой тренировочной работы.
5. Добросовестность выполнения спортсменом тренировочных заданий.

Для контроля за уровнем физических качеств могут использоваться педагогические и медико-биологические показатели. Предлагаемые для оценки физические упражнения могут дозироваться по следующим воздействиям:

1. Предельные нагрузки – позволяют судить о максимальных возможностях спортсмена. Преимущество этих воздействий в хорошей информативности получаемых данных, а недостаток в сильном физическом воздействии на организм спортсмена.

2. Непредельные фиксированные нагрузки, рассчитанные с учетом индивидуальных или модельных показателей. Преимущество этих воздействий в их непредельном воздействии на организм спортсмена, а недостаток в том, что они требуют от тренера и спортсмена точности соблюдения режима их выполнения.

3. Ступенчатые нагрузки – предусматривают постепенное повышение или снижение уровня воздействий. Преимущество их в том, что можно получить информацию о реакциях организма на различные по величине воздействия физические нагрузки (от малого до значительного). Недостаток этих воздействий в ограничении по времени выполнения каждой ступени – не более 20 минут.

4. Вариативные нагрузки – заранее спортсмену неизвестная последовательность выполнения заданий по команде тренера. Преимущество в использовании этих воздействий связано с возможностью оценить устойчивость регуляции двигательной деятельности, а недостатки чрезмерное ожидание

спортсменом следующего задания.

5. Экспромтное выполнение упражнений, выполняется спортсменом по его желанию и самочувствию. Преимущество – оценка внутреннего состояния спортсмена по внешним признакам желательного для него выполнения. Недостаток – получаемая информация зависит от добросовестности и открытости спортсмена.

## **7. Характеристика третьего этапа спортивного отбора в конькобежном спорте**

Третий этап характеризуется отбором спортсменов в группы спортивного совершенствования.

Задачами третьего этапа отбора являются:

1. Проведение этапной селекции среди спортсменов.
2. Формирование мотивационной основы для занятий спортом.
3. Проведение углубленного медицинского и функционального тестирования.
4. Оценка многолетней динамики изменения спортивных результатов.
5. Отбор спортсменов в группы спортивного совершенствования.

При решении первой задачи, «Проведение этапной селекции среди спортсменов», необходимо для выявления спортсменов, наиболее близко подошедших по своим параметрам к модельным характеристикам спортсменов высокого класса.

Для этого необходимо иметь возрастную динамику наиболее важных показателей (рост, вес, силовые показатели, технические характеристики и т.д.). В данной динамике должна быть представлена верхняя и нижняя границы изменений контролируемых показателей. Верхняя граница представляет собой максимально допустимый прирост модельных показателей, а нижняя граница – минимальные значения, при которых спортсмен еще может достигнуть в будущем модельных показателей. Выход из этих границ – симптом форсированной (превышение) или недостаточной подготовленности.

Для решения второй задачи: «Формирование мотивационной основы для занятий спортом», необходимо знать, что под мотивацией понимается все то, что выступает в качестве внутренних побудителей человека к спортивной деятельности. Мотивы могут быть различные интересы, стремления, влечения, установка, идеалы и т.д.

В структуре мотивации всегда имеются доминирующие и второстепенные мотивы. Необходимо стремиться, чтобы доминирующими мотивами для спортсмена являлись те, которые достигаются за счет трудолюбия, дисциплинированности, ведения честной спортивной борьбы, уважения соперников, стремление к постоянному совершенствованию.

Третья задача «Проведение углубленного медицинского и



функционального тестирования», необходима для выявления генетических, патологических и других заболеваний, способных оказать влияние на рост спортивных результатов в данном виде спорта.

Медицинские обследования проводятся в специализированных спортивных диспансерах. Функциональное тестирование предусматривает использование современного диагностического оборудования для оценки работы различных систем организма во время выполнения физических нагрузок. Определяются лимитирующие (ограничивающие) факторы, оказывающие влияние на общую и специальную работоспособность спортсмена. Наиболее часто встречающаяся диагностика работы:

- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;
- выделительной системы;
- мышечной системы;
- нервной системы.

Решение четвертой задачи; «Оценка многолетней динамики изменения спортивных результатов», представляет изменение показателей во времени. Динамика может быть 4 видов: волнообразной, ступенчато возрастающей, хаотичной, со строго повторяющейся последовательностью.

Очень важно сравнивать динамику спортивных результатов с уровнем развития основных физических качеств, что позволяет выявить зависимость спортивного результата от развития отдельных качеств.

Хорошие результаты дает одновременный анализ выполненных за это время объема тренировочных нагрузок различной направленности.

Решение пятой задачи: «Отбор спортсменов в группы спортивного совершенствования», осуществляется с учетом 5 основных критериев:

1. Перспективность спортсмена по резервным возможностям.
2. Спортивный результат.
3. Уровень развития специальных физических качеств.
4. Техническая подготовленность.
5. Психологическая устойчивость и мотивационная основа.

## **8. Функциональная и психологическая устойчивость спортсмена**

Устойчивость организма спортсмена к внешним и внутренним воздействиям связано с функциональными резервами организма. Организм обладает различными резервами: морфологическими, биохимическими, физиологическими, психологическими и др.

Морфологические резервы – характеризуются особенностями строения тканей и органов. Биохимические резервы – связаны с запасом энергетических веществ в организме и активностью ферментов, обеспечивающих их

использование. Физиологические резервы – обусловлены функциональным состоянием отдельных органов и организма в целом. Они обеспечивают способность адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности. Психологические резервы – связаны со способностью нервной системы сохранять уровень регуляции внутренних процессов при стрессовом внешнем воздействии.

При физических нагрузках включаются резервы не всех систем организма, а лишь те, которые обеспечивают его специальную работоспособность.

Однако надо помнить, что организм человека, это единая система, в которой все процессы взаимно зависимы. Любое внешнее воздействие вызывает адаптационные сдвиги (приспособления) во всех функциональных системах.

Достижение высоких спортивных результатов связано с максимальным включением в работу нескольких систем организма. Недостаточные резервные возможности лимитируют (ограничивают) способность спортсмена показывать более высокие спортивные результаты.

Для оценки эффективности работы отдельных систем используется специальная диагностика при выполнении дозированных нагрузок общей и специальной направленности. С этой целью спортсмену предлагается выполнить предельные тесты. Во время их выполнения исследуются данные жизнедеятельности отдельных систем организма. Чаще всего используются нагрузки: аэробной направленности, анаэробной направленности, силовой и скоростной направленности, высокой координационной сложности, эмоционально-стрессовые.

Результаты выполнения нагрузок и биологические сдвиги в организме переводятся в баллы (0–100). Затем спортсмену предлагается выполнить соревновательную нагрузку. Полученные в ходе этих исследований данные могут выявить недостаточное развитие отдельных систем организма.

Более углубленное исследование причин снижения работоспособности систем организма может привести к выводу о причинах генетических, патологических, недостаточной тренированности.

## **9. Направленность четвертого этапа спортивного отбора**

Четвертый этап характеризуется отбором спортсменов в группы спортивного совершенствования.

Задачи четвертого этапа:

1. Выявить факторы лимитирующие спортивные возможности спортсмена.
2. Определить эффективные средства и методы этапного, текущего и оперативного контроля за уровнем подготовленности.
3. Создать условия для индивидуализации подготовки спортсменов.

4. Способствовать максимальной реализации имеющихся у спортсмена возможностей.

5. Произвести отбор спортсменов в группы спортивного мастерства.

Решение 1 задачи: «Выявить факторы лимитирующие спортивные возможности спортсмена», связано с проведением углубленных обследований спортсменов. Для этого используются различные пробы и тесты. Функциональные пробы – это дозированные нагрузки, воздействия которых позволяет оценить состояние организма в зависимости от формы движения, мощности, длительности и ритма работы.

Тесты – представляют собой специализированные педагогические воздействия по характеру работы хорошо известные спортсмену. Выделяют 3 группы функциональных проб. К первой группе относятся – общие неспецифические пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (проба Летунова, Индекс Руффье, ортостатическая проба и т.д.). Вторая группа состоит из проб для определения физической работоспособности (РВС-70, ступенчатая велгоэргометрическая проба до предела, степ-тест и т.д.). Третья группа включает в себя выполнение физических нагрузок с изменяющимся воздействием внешней среды: температурные, световые, с вращением, с вибрацией и т.д.

Решение 2 задачи: «Определить эффективные средства и методы этапного, текущего и оперативного контроля за уровнем подготовленности», включает в себя все многообразие форм контроля. Этапный контроль определяет уровень развития отдельных физических качеств или сторон подготовленности после достижения устойчивого уровня их проявления (3–6 раз в год).

Текущий контроль, это ежедневная оценка адаптационных сдвигов в организме спортсмена под влиянием систематических тренировок (уровень утомления и восстановления). Оперативный контроль – это наблюдение за спортсменом при непосредственном выполнении физических нагрузок в тренировочном занятии. Средства контроля характеризуют внешнее воздействие, а методы контроля определяют способ применения средств.

Решение 3 задачи: «Создать условия для индивидуализации подготовки спортсменов», предусматривает учет и развитие присущих спортсмену особенностей: отдельные эффективные технические приемы; преимущественное развитие сторон подготовленности; резервные возможности функциональных систем; уровень развития отдельных физических качеств. С учетом этого должна происходить подготовка с целью выхода на максимальный спортивный результат.

Решение 4 задачи: «Способствовать максимальной реализации имеющихся у спортсмена возможностей», необходимо:

необходимо объективно оценивать реальные возможности спортсмена;

– создать доверительную обстановку общения между тренером и

спортсменом;

- формировать реальные целевые установки для отдельных этапов и периодов подготовки;
- конкретизировать требования и нормы выполнения поставленных целей;
- предвидеть возможные варианты изменения тренировочного процесса.

Решение 5 задачи: «Произвести отбор спортсменов в группы спортивного мастерства», предусматривает следующие критерии отбора.

1. Уровень спортивных результатов.
2. Степень отклонения спортивных результатов от модельных характеристик мировой элиты (20 сильнейших спортсменов в мире).
3. Разница между реальным результатом и прогнозируемым.
4. Весомость причин, сбивающих с пути к поставленной цели.
5. Определить момент вынужденного снижения мотивации и уровня спортивных результатов.

## **9. Модельные характеристики высококвалифицированных конькобежцев**

Модельные характеристики – это специфические особенности телосложения, уровня развития общих и специальных двигательных способностей, функциональной производительности, технико-тактической и психологической подготовленности, обеспечивающие демонстрацию спортивных результатов мирового уровня.

Модельные характеристики выявляются на основе всесторонних обследований спортсменов высокого класса. По своей природе модельные характеристики могут быть консервативными, – слабо поддающиеся влиянию тренировки (продольные скелетные размеры тела, состав мышечного волокна), и неконсервативные, хорошо тренируемые.

Основными модельными характеристиками спортсменов высокого класса являются:

1. Морфометрический профиль спортсмена:
  - антропометрические измерения (Определение длины тела, массы тела, окружности тела и другие продольные и поперечные размеры частей тела);
  - компонентный состав тела (процентное соотношение состава тела – мышечной структуры 40–70%, костной структуры 22–10–18%, жировой структуры 6–16%, жидкость и др. 10–12%).
2. Физиометрический профиль спортсмена:
  - показатели кислородно-транспортной функции организма;
  - состояние сердечно-сосудистой системы;
  - способность нервно-мышечной системы;
  - управление координационными способностями;

- характер адаптационных реакций организма.
- 3. Структура тренировочной деятельности.
- 4. Уровень развития физических качеств.
- 5. Степень освоения различных сторон подготовленности.

### **Контрольные вопросы**

1. Назовите периоды формирования теории спортивного отбора.
2. Перечислите авторов теории спортивного отбора (педагогическое и медицинское направление).
3. Дайте характеристику системе и этапам спортивного отбора.
4. Перечислите основные задачи, методы, содержание и критерии спортивного отбора на этапе предварительной подготовки.
5. Перечислите основные задачи, методы, содержание и критерии спортивного отбора на этапе начальной специализации и углубленной тренировки.
6. Перечислите основные задачи, методы, содержание и критерии спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования.
7. Перечислите основные задачи, методы, содержание и критерии спортивного отбора на этапе спортивного совершенствования (отбор в сборные юношеские и юниорские команды).
8. Перечислите основные задачи, методы, содержание и критерии спортивного отбора на этапе высшего спортивного мастерства (отбор в национальные и сборные команды страны).
9. Назовите спортивных специалистов, проводящих спортивный отбор на этапах многолетней спортивной подготовки.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Конькобежный спорт : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Е. П. Степаненко. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 264 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 1 : Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.
3. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2 : Виды спортивной подготовки. – 296 с.

4. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 3 : Основы спортивной тренировки. – 207 с.

5. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсмена : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.

6. Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов : метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Департамент физической культуры и спорта, 2009. – 112 с.

7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности «Физ. культура» / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 7-е изд., стер. – М. : Академия, 2009. – 480 с.

# УПРАВЛЕНИЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

## Раздел VI. Управление процессом спортивного совершенствования Тема 32. Педагогический контроль в конькобежном спорте

### План лекции:

1. Цель, задачи контроля
  2. Виды контроля
  3. Понятие комплексного контроля, методы
  4. Методика самоконтроля
- Литература: Платонов В.Н.

Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации (показателей) о ходе тренировочного процесса, соревнований и состояния спортсмена.

Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

ЦЕЛЬЮ КОНТРОЛЯ является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической и др.), их работоспособность, возможности функциональной деятельности спортсменов.

### ЗАДАЧИ КОНТРОЛЯ:

1. Оценка состояний спортсменов;
2. Оценка уровня подготовленности спортсменов;
3. Оценка тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Оценка выполнения планов подготовки;
5. Оценка соревновательной деятельности спортсменов (спортивных результатов);
6. Оценка состояния внешней среды.

Все показатели контроля будут различны в зависимости от вида спорта.

В теории и практике спорта принято выделять следующие ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- ЭТАПНЫЙ
- ТЕКУЩИЙ
- ОПЕРАТИВНЫЙ

ЭТАПНЫЙ КОНТРОЛЬ - позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся в результате долговременного тренировочного эффекта – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Проводиться несколько раз в год. Регистрация показателей в начале и в конце какого-либо этапа или периода годичного цикла подготовки. Оценивается:

- уровень развития физических качеств (ОФП, СФП);
- степень функциональной готовности к соревнованиям;
- качество соревновательной деятельности по спортивным результатам.

Проводится тренером на контрольном тренировочном занятии, а также в

спортивном диспансере, при выполнении функциональных тестов-проб, фиксируются физиологические и биохимические показатели.

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ** – позволяет оценить текущее состояние спортсмена, которое является следствием нагрузок тренировочных и соревновательных микроциклов. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок, особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям. Проводится для контроля процессов утомления и восстановления между нагрузками. Включает заполнение спортсменов дневника тренировок, соотношение динамики применяемых нагрузок в микроциклах.

**ОПЕРАТИВНЫЙ КОНТРОЛЬ** – позволяет оценить реакции организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований (готовность спортсмена к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, схватки, боя т.д.). Фиксирует качество выполнения физических нагрузок и качество отдыха, воздействие нагрузок на отдельные системы организма (ССС, дых. систему, нервно-мышечную), оценивается качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом. Контроль показателей рекомендуется проводить биохимическими и физиологическими тестами, позволяют оценить более точно функциональное состояние спортсмена, контролируется врачом и другими специалистами.

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях определяется **КОМПЛЕКСНЫМ КОНТРОЛЕМ** – это измерение и оценка всесторонних показателей при параллельном использовании этапного, текущего и оперативного видов контроля.

Процесс обследования спортсменов проводится комплексом методов, оцениваются: уровень подготовленности, содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности спортсменов.

С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные **МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**:

- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований (определение и регистрация показателей);
- тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов;
- медико-биологические измерения;
- психологическое анкетирование и др.

Информация, полученная в результате решения вышеуказанных задач, реализуется в процессе управления тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Комплексный контроль большей частью реализуется в ходе тестирования, измерения показателей в тестах. **ТЕСТ** (от латинского – задача, проба) – это метод исследования, задание стандартной формы (словесного характера или виде какого-либо физического упражнения) применяемое с целью определения



двигательных способностей и других сторон человека (спортсмена). Тесты, применяемые в каждом из видов контроля должны соответствовать следующим требованиям.

### **ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ ТЕСТОВ:**

#### **\* Соответствие специфике вида спорта.**

В видах спорта связанных с проявлением выносливости (плавание, гребля, велосипедный, лыжный, конькобежный спорт, бег на средние и длинные дистанции и др.) тесты должны характеризовать состояние ССС, ДыхС, обменных процессов. В скоростно-силовых видах спорта направленность на определение умения проявлять кратковременные напряжения (спринтерский бег, л/а прыжки и метания, т/а, отдельные дисциплины велосипедного спорта, плавания и др.) – показатели состояния нервно-мышечного аппарата, ЦНС, скоростно-силовых компонентов двигательных функций. В видах спорта, таких как гимнастика, акробатика, фигурное катание, прыжки в воду, спортивных играх, стрельбе и др., подбираются тесты для определения точности восприятия временных, пространственных, силовых параметров специфических движений, оценка быстроты принятия решения, подвижности в суставах, координационных способностей.

**\* Соответствие возрастным и квалификационным особенностям занимающихся.** При оценке юных спортсменов, имеющих невысокую квалификацию, оценивают широту и разнообразие ДН, аэробные способности. При оценке взрослых спортсменов высокого класса на первом плане оценка технического мастерства в усложненных условиях, устойчивость техники к сбивающим факторам, её вариативность, экономичность, подвижность аэробной системы.

#### **\* Соответствие направленности тренировочного процесса.**

Наиболее объективными показателями являются те, которые характеризуют специфику тренировочных нагрузок, применяемых на данном этапе. В подготовительном периоде оценивается тренировочный процесс, приспособление организма к нагрузкам (ССС, ДыхС и других систем). В соревновательном периоде, показатели, характеризующие характер соревновательной деятельности.

#### **\* Информативность.**

Нахождение связей, на основе факторов, определяющих уровень проявления оцениваемых показателей. Нахождение взаимосвязи различных показателей с уровнем спортивных результатов, структурой подготовленности и соревновательной деятельности.

#### **\* Надежность.**

Стабильность результатов полученной информации.

### **Методика самоконтроля спортсменов**

Самоконтроль необходим спортсмену для анализа выполняемой им тренировочной работы и выявления причин возникновения субъективных ощущений. Основной формой самоконтроля является дневник тренировок, в котором фиксируется предлагаемая в тренировочных занятиях тренировочная

нагрузка, реальное выполнение ее спортсменом, собственные субъективные ощущения о качестве ее выполнения и перечень замечаний от тренера в процессе занятия. Записывается уровень утомления и восстановления после занятий, соблюдение режима дня, качество питания, посещение лечебных учреждений, прием фармакологических средств, посещения массажиста и физиотерапевтических процедур. Кроме этого необходимо обучить спортсмена методам само страховки на занятии и пальпаторной фиксации частоты сердечных сокращений (ЧСС), как в процессе занятия, так и во время восстановления после него. Спортсмен должен умело оценить интенсивность и объем выполняемой нагрузки, провести анализ своего дневника тренировок.