

7. Поздняк, Н.В. Рейтинговая оценка эффективности соревновательной деятельности в волейболе / Н.В Поздняк // Волейбол и теннис в современном спортивном движении: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2000. – С. 45–47

8. Ширяев, И.А. Волейбол: учеб. пособие / И.А. Ширяев, Э.К. Ахмеров. – Минск: БГУ, 2005. – 243 с.: ил.

## **ВИДЫ КОНТРОЛЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ**

*Царанков В.Л.*, аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Подготовка спринтеров на этапе спортивного совершенствования проходит в группах высшего спортивного мастерства в ЦОР и РШВСМ в возрасте 18 лет и старше. Как правило, в большей части, это студенты УВО, преимущественно спортивной направленности. В зависимости от возраста начала специализации в спринтерском беге соответственно изменяется и возрастная зона показа наивысших достижений. Объем специализированных средств спринтера, выполняемых с высокой интенсивностью, возрастает, достигая на этом этапе индивидуального максимума. Отметим, что чем выше квалификация спринтеров, тем больше тренировочная нагрузка должна соответствовать соревновательной, тем строже должен соблюдаться принцип адекватности. Это приводит к повышению объема специальных тренировочных средств, выполняемых с высокой интенсивностью. Именно поэтому тренеру необходимо особенно тщательно регулировать соотношение объема и интенсивности тренировочной нагрузки.

Особое значение на данном этапе приобретает комплексный контроль в управлении тренировочным процессом. Эффективное управление подготовкой высококвалифицированного спринтера становится возможным лишь при наличии объективной информации о различных сторонах подготовленности спортсмена.

В теории и практике спорта принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим состоянием спортсмена.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

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

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

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

Углубленный контроль обычно используется в практике для оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

К основной составляющей комплексного контроля можно отнести перечисленные ниже, три вида контроля:

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

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

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

Учет специфических особенностей вида спорта имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в комплексном контроле, поскольку достижения в разных видах спорта обусловлены различными функциональными системами, требуют строго специфических адаптационных реакций в связи с характером соревновательной деятельности.

В скоростно-силовых видах спорта, таких как спринтерский бег, где главной способностью спортсмена является умение проявлять кратковременные максимальные нервно-мышечные напряжения, в качестве средств контроля используются показатели, характеризующие состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляемых в специфических тестовых упражнениях [4].

В настоящее время хорошо разработаны: система контроля тренировочных и соревновательных нагрузок [2], теория и методика педагогического контроля в спорте, система комплексного контроля в отдельных циклических видах спорта; основы управления подготовкой юных спортсменов [3, 6].

Вместе с тем наметившийся прогресс в таких видах легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, характеризующийся исключительно высокой напряженностью соревновательной борьбы, возросшей плотностью спортивных результатов, достижением объемов тренировочных нагрузок предельных величин, свидетельствует о возрастании сложности в обеспечении двигательной деятельности спортсменов. Данные положения предъявляют повышенные требования к организации мероприятий по обеспечению комплексного контроля и управления тренировочным процессом, определяют необходимость разработки новых средств, методов и технологий, позволяющих тренеру получить и обработать большой объем разнообразной информации, оперативно принять управляющее решение [1].

Тренировочный процесс квалифицированных спортсменов все в большей степени начинает приобретать характер научно-практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планированию спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения и анализа информации о деятельности спортсменов [1, 6]. По мнению ведущих специалистов в области теории и методики спортивной тренировки, одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки спортсменов являются разработка и практическая реализация новых высокоэффективных средств, методов комплексного контроля и управления тренировочным процессом уже на ранних этапах проявления спортивного мастерства, т. е. на этапе спортивного совершенствования.

Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спринтеров; отставание качества комплексного контроля от требований по организации тренировочного процесса как управляемого; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

Возникает необходимость в создании системы, дающей принципиальную возможность по упорядочению большого объема необходимой для принятия решения информации, а именно, выявление основных, наиболее существенных, ключевых положений организации контроля для принятия управляющего решения с последующей детализацией на менее значимые компоненты.

Для бегунов на короткие дистанции из всех показателей, характеризующих физическую подготовленность, наиболее информативными являются те, которые определяют уровень силовых и скоростно-силовых способностей [5].

Для контроля за уровнем специальной физической подготовленности пользуются контрольными нормативами, приведенными ниже в таблице 1.

Таблица 1 – Контрольные нормативы для определения уровня специальной физической подготовленности легкоатлетов-спринтеров 18–19 лет

Показатели	Результат
Тройной прыжок с места с места, м	8,40–8,70
Прыжок в длину с места, м	2,80–3,00
Бег на 30 м с низкого старта, с	3,9–4,0
Бег на 30 м с ходу, с	2,8–3,0
Бег на 60 м низкого старта, с	6,7–6,9
Бег на 100 м, с	10,8–11,1
Бег на 200 м, с	22,2–22,5
Бег на 300 м, с	36,0–36,5

На этапе спортивного совершенствования рост спортивных результатов можно обеспечить за счет постепенного повышения объема тренировочной работы и ее интенсивности [5].

В таблице 2 приводятся данные об основных тренировочных средствах, используемых в учебно-тренировочном процессе бегунов на короткие дистанции.

Таблица 2 – Оптимальные величины основных средств подготовки высококвалифицированных легкоатлетов-спринтеров 18–19 лет

Основные средства подготовки	Пол	
	муж.	жен.
Количество тренировочных дней, включая дни соревнований	300	300
Количество тренировочных занятий	400	400
Бег на отрезках до 80 м, в том числе со скоростью, км: 100–96 % от максимальной; 95–91 % от максимальной	36	30
	40	38
Бег на отрезках свыше 80 м, в том числе со скоростью, км: 100–96 % от максимальной 95–91 % от максимальной ниже 80 % от максимальной	15	12
	40	35
	50	45
Низкие старты, кол-во раз	1080	1000
Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	10 000	9000
Силовые упражнения, тренажеры, ч	410	390

1. Булкин, В.А. Теоретические концепции управления тренировочным процессом в спорте высших достижений / В.А. Булкин // Тенденции развития спорта высших достижений: сб. науч. тр. / сост. Б.Н. Шустин. – М.: ЦНИИС, 1993. – С. 57–62.

2. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980. – 165 с.

3. Комплексный педагогический контроль в процессе управления спортивной тренировкой: сб. науч. тр. / гл. ред. Е.А. Грозин. – Л.: ЛНИИФК, 1984. – 125 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Тер-Ованесян, И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд / И.А. Тер-Ованесян. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 128 с.

6. Запорожанов, В.А. Прогнозирование и моделирование в спорте / В.А. Запорожанов, В.Н. Платонов. – Киев: Вища шк., 1987. – 371 с.