

1. Таймазов, В.А. Иммунология спорта / В.А. Таймазов // Спорт и здоровье: материалы I мед. науч. конгр. – СПб.: Олимп, 2003. – Т. 2. – С. 328.
2. Шапошникова, В.И. Хронобиология и спорт / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2005. – 180 с.
3. Ашофф, Ю. Биологические ритмы / Ю. Ашофф. – М.: Мир, 1984. – 450 с.
4. Кузнецов, Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный / Ю.Ф. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Амрита-Русь, 2006. – 220 с.
5. Шапошникова, В.И. Биологические макроритмы и критические периоды в жизни человека / В.И. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 5. – С. 27–28.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЕСЯТИБОРЦЕВ

Юшкевич Т.П., д-р пед. наук, профессор, Якухнов А.Г.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время актуальной является проблема научного обоснования системы подготовки квалифицированных спортсменов. Эта проблема приобретает очень важное значение в связи с тем, что во многих видах спорта тренировочные нагрузки достигли уровня, близкого к предельным возможностям человека. Превышение этого уровня может не только привести к перетренировке, снижению спортивных результатов, но и отрицательно повлиять на здоровье. Следовательно, одной из важных задач является повышение эффективности тренировочного процесса не только путем увеличения объема и интенсивности выполняемой работы, а прежде всего путем применения более совершенных форм управления [1].

Одним из недостаточно решенных вопросов управления тренировочным процессом является коррекция тренировочных нагрузок с целью достижения их адекватности функциональным возможностям спортсменов. Известно, что основой управления тренировочными нагрузками является систематический педагогический контроль состояния специальной физической подготовленности спортсменов [2, 3].

Анализ специальной научно-методической литературы позволил сделать заключение о весьма ограниченных данных, касающихся вопросов контроля подготовленности легкоатлетов-десятиборцев в структуре годичного тренировочного цикла. Это обусловлено тем, что в многоборьях оценка состояния спортсмена существенно осложняется из-за наличия ряда дисциплин, достижения в которых лимитированы состоянием различных функциональных систем организма [4].

В связи с этим существенно осложняется задача построения тренировочного процесса, адекватного особенностям индивидуальной структуры подготовленности спортсмена, а также задача его тестирования, поскольку для объективной оценки состояния многоборца необходимо было бы использовать громоздкую батарею тестов, включающую большое количество показателей, позволяющих объективно определить различные компоненты специальной подготовленности многоборца [5].

Практика спорта показывает, что программа обследования десятиборцев, проводимая в рамках требований этапного контроля, осуществляется в течение нескольких дней и анализ полученных результатов выполняется на основе квалификационных характеристик специальной подготовленности без учета индивидуальных особенностей спортсменов.

В педагогическом контроле кроме положительных можно отметить и негативные стороны: увеличение количества различных измерений, некоторые параметры снимаются

со спортсменов одновременно, что не позволяет получить качественную интегральную оценку уровня подготовленности спортсмена на различных этапах тренировочного цикла. В ряде случаев формы и содержание контроля находятся в отрыве от условий планируемой соревновательной деятельности.

Нами была высказана гипотеза, что в современных условиях подготовки десятиборцев высокой квалификации целесообразно проводить контрольные испытания, программа которых позволяет при сокращенном количестве тестов и с наименьшей потерей информации достаточно объективно и всесторонне оценить состояние спортсмена.

Создание программы педагогического контроля в десятиборье включает следующие этапы:

1. Анализ соревновательной деятельности с выявлением факторов, обуславливающих ее эффективность.
2. Подбор тестов, позволяющих оценить эти факторы.
3. Разработка методики тестирования.
4. Контрольное тестирование.
5. Математико-статистический анализ результатов исследования с выявлением надежных и информативных тестов.
6. Составление батареи тестов с разработкой нормативов по каждому из них.

Результаты проведенных нами исследований позволили создать целостную модель педагогического контроля состояния специальной подготовленности высококвалифицированных десятиборцев. Внедрение этой модели в систему управления процессом подготовки спортсменов позволяет добиваться более рационального подбора средств и методов тренировки, определения тренировочного эффекта индивидуальной адаптации, что дает возможность повысить степень индивидуализации процесса подготовки.

Предлагаемая модель педагогического контроля специальной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-десятиборцев может быть представлена в следующем виде:

Углубленный контроль, который проводится между годичными макроциклами тренировки. Задачи контроля:

- 1) оценить исходное состояние десятиборца;
- 2) провести анализ результатов соревновательной деятельности и выполненной тренировочной работы за прошедший сезон;
- 3) на основании результатов решения первой и второй задач обосновать индивидуальную программу подготовки на следующий сезон.

Этапный контроль проводится в конце мезоциклов (этапов). Задачи контроля:

- 1) оценить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- 2) определить уровень технико-тактического мастерства;
- 3) провести коррекцию тренировочных нагрузок в планировании следующего мезоцикла.

Текущий контроль проводится в каждом микроцикле подготовки. Задачи контроля:

- 1) оценить тренировочный эффект предшествующего микроцикла с учетом выполненной нагрузки;
- 2) определить степень переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) внести коррекцию тренировочных нагрузок в планировании следующего микроцикла.

Оперативный контроль проводится в каждом тренировочном занятии. Задачи контроля:

- 1) оценить срочный тренировочный эффект используемых средств и методов тренировки;
- 2) индивидуализировать структуру и содержание тренировочных нагрузок.

Проведенный анализ решаемых этапных задач, стоящих перед десятиборцами, изучение факторной структуры подготовленности спортсменов на различных этапах годичного тренировочного цикла, учет динамики показателей, характеризующих двигательные спо-

способности, позволили разработать схему педагогического контроля уровня специальной подготовленности высококвалифицированных десятиборцев на всех этапах годичного тренировочного цикла (таблица).

Таблица – Схема педагогического контроля уровня специальной подготовленности квалифицированных десятиборцев на этапах годичного тренировочного цикла

Контрольные тесты	Э т а п ы											
	Б	О	С	СТ	К	С2	Ш	С	РФ	К	Р	
Физическая подготовленность												
Бег на 30 м с ходу	+		+	+	+			+	+	+	+	+
Бег на 60 м со старта	+				+			+	+		+	
Бег на 300 м	+			+	+			+	+	+	+	
Бег на 1000 м	+	+	+		+	+		+	+		+	
Тройной прыжок с места	+		+	+	+			+	+		+	
Выпрыгивание вверх со взмахом рук	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
Бросок ядра двумя руками вперед	+	+	+	+	+	+		+	+			+
Бросок ядра двумя руками через голову назад	+	+	+	+	+	+		+	+	+		+
Жим штанги лежа	+	+	+		+			+	+		+	
Приседание со штангой на плечах	+	+	+					+	+			
Техническая подготовленность												
Бег на 100 м				+	+					+	+	+
Прыжок в длину				+	+					+	+	+
Толкание ядра				+	+					+	+	+
Прыжок в высоту				+	+					+	+	+
Бег на 400 м										+	+	+
Бег на 110 м с барьерами				+	+					+	+	+
Метание диска	+	+						+	+	+	+	+
Прыжок с шестом				+	+					+	+	+
Метание копья	+	+						+	+	+	+	+
Бег на 1500 м										+	+	+
Тактическая подготовленность												
Коэффициент реализации					+					+	+	+

Примечание. Этапы: Б – базовый;
 О – общеподготовительный;
 С – специально-подготовительный;
 СТ – специально-технический;
 К – контрольный;
 С2 – специально-подготовительный;
 Ш – шлифовочный;
 РФ – развития спортивной формы;
 Р – реализации спортивной формы.

Анализ взаимосвязи общей суммы очков в десятиборье и спортивных результатов в отдельных дисциплинах, входящих в многоборье, с показателями, характеризующими физическую подготовленность квалифицированных десятиборцев, позволил отобрать батарею тестов, которые в дальнейшем были использованы для диагностики специальной физической подготовленности спортсменов.

Для определения беговой скорости использовались бег на 30 м с ходу и бег на 60 м с низкого старта; для оценки силовых качеств – жим штанги лежа и приседание со штангой на плечах; для определения скоростно-силовых способностей (взрывная сила мышц ног) – тройной прыжок в длину с места, выпрыгивание вверх со взмахом рук; скоростно-силовых способностей (взрывная сила мышц рук) – бросок ядра двумя руками снизу вперед, бросок ядра двумя руками через голову назад; для оценки скоростной выносливости – бег на 300 м, специальной выносливости – бег на 1000 м.

Предлагаемые тесты оказались высоконадежными ($r=0,907-0,988$; $p<0,05$), а информативность – в основном хорошая ($r=0,668-0,926$; $P<0,05$). Это объясняется примерно равным уровнем подготовленности исследуемых десятиборцев, составом используемых тестов, хорошо знакомым многоборцам и не отличающимся значительной координационной сложностью. Это подтверждается и результатами ранее проведенных исследований [5], в которых частично использовались вышеперечисленные тесты для контроля специальной физической подготовленности высококвалифицированных десятиборцев.

Для проверки информативности и надежности критериев эффективности технического мастерства десятиборцев был проведен корреляционный анализ. Анализируются взаимосвязи между дисциплинами, входящими в десятиборье и показателями, характеризующими эффективность технического мастерства в этих дисциплинах, а также показателей технического мастерства с общей суммой очков в многоборье.

Таким образом, использование предложенной нами модели педагогического контроля специальной подготовленности спортсменов обеспечивает более рациональное распределение тренировочных и соревновательных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах тренировки, что позволяет оптимизировать процесс управления становлением высшего спортивного мастерства квалифицированных десятиборцев.

1. Булкин, В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Булкин. – Л., 1984. – 348 с.
2. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Запорожанов, В.А. Педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.А. Запорожанов. – Киев: Здоров'я, 1985. – 277 с.
4. Куду Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О. Куду. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
5. Сиводедов, И.Л. Контроль за специальной подготовленностью десятиборцев высокой квалификации в годичном цикле тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.Л. Сиводедов; АФВиС РБ. – Минск, 1997. – 18 с.