

КОНТРОЛЬ В СПОРТЕ

Это средство получения информации о состоянии системы спортивной подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности на основе объективной оценки

1) различных сторон подготовленности спортсмена: (технической, физической, тактической, психологической) и функциональных возможностей систем организма спортсменов;

2) различных сторон и условий процесса

Основные задачи контроля

- оценка состояний спортсменов;
- оценка уровня их подготовленности;
- оценка выполнения планов спортивной подготовки (по нагрузке и обеспечению) ;
- оценка выполнения соревновательной деятельности;

Требования к контролю

- Объективность (достоверность полученной информации не зависит от контролера);
- Информативность(получение максимума информации при мин. затратах);
- Валидность (результат контроля отражает именно то свойство, которое мы хотим проверить и оценить);
- Доступность (простота процедуры контроля);
- Контроль должен быть не разрушающим.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- *этапный* (оценка долговременного тренировочного эффекта (в течение ряда лет, макроцикла, периода, этапа));
- *текущий* (оценка текущих состояний (следствие нагрузки серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов));
- *оперативный* (оценка оперативного состояния, срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельного тренировочного занятия).

ВИДЫ КОНТРОЛЯ:

- ***Входной(предварительный) контроль:*** оценка исходного уровня подготовленности спортсменов;
- ***Итоговый контроль:*** оценка уровня подготовленности спортсменов по результатам проделанной работы за определенный промежуток времени (результаты главных соревнований)

- Показатели входного контроля являются исходными данными для анализа динамики изменения результатов спортсменов.
- По результатам итогового контроля определяется индивидуальный кумулятивный показатель конкретного спортсмена и его рейтинговая оценка.

ВИДЫ КОНТРОЛЯ: (по содержанию и направленности)

- *углубленный;*
- *избирательный и локальный* контроль;
- в зависимости от применяемых средств и методов: *педагогический* (оценка уровня технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступлений в соревнованиях, динамика спортивных результатов);
- *социально-психологический* (особенности личности спортсмена);
- *медико-биологический;*

Контроль соревновательной деятельности

Выявляет сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов путем сравнения полученных результатов с запланированными, а также с показанными ранее, и с результатами соперников.

Контроль уровня подготовленности спортсменов

- *В техническом плане* - объем и разносторонность техники, степень ее реализации в соревновательной обстановке и устойчивость к сбивающим факторам.
- *Этапный контроль* показывает изменения в технике, наступающие в силу кумулятивного эффекта.
- *Текущий* - изменения в отдельных фазах, частях спортивного движения.
- *Оперативный* - изменения в технике (срочные реакции в процессе одного занятия)

В тактическом плане количественные и качественные составляющие тактического мастерства спортсменов, а также разносторонность, рациональность и эффективность тактических действий.

Контроль физической подготовленности

- Оценка уровня ОФП (необходимый уровень физического развития и гармоничного развития всех физических качеств);
- оценка уровня развития специальных физических качеств определяющих спортивный результат. (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных качеств, гибкости, выносливости, "взрывной" силы и др.).

Контроль состояния функциональных систем

- Оценка ССС, дыхательной, ЦНС, ОДА, сенсорных систем, обмена веществ и др.;
- Оценка резервов функциональных систем;
- Выявление лимитирующих звеньев.

В психологическом плане

- ***Оценка*** личностных и морально-волевых качеств, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать высокие результаты на главных соревнованиях;
- сосредоточенность внимания в связи со спецификой вида спорта и различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений, способность к психологической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторской деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации,
- способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Теоретическая подготовка

оценка уровня специальных знаний:

- по избранному виду спорта (правила соревнований, регламента соревнований, особенности инвентаря и др.);
- по организации и проведения спортивной тренировки, психофизиологических реакций организма спортсменов на нагрузки, связанные с их тренировочной и соревновательной деятельностью;
- биомеханических характеристик спортивных движений
- и т.д.

Рис.1 Состояния организма спортсмена и виды контроля в управлении спортивной тренировкой

