

# Педагогический контроль в подготовке спортсмена

---

## Разделы темы:

1. Виды контроля.
2. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
3. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
4. Контроль за факторами внешней среды.
5. Учет в процессе спортивной тренировки.



# Педагогический контроль

---

**Педагогический контроль** – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей тренировочного процесса для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

(используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы).



# Показатели педагогического контроля:

---

1. Показатели тренировочных и соревновательных воздействий.
2. Показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена.
3. Показатели состояния внешней среды.



## Виды педагогического контроля

---

- Предварительный,
- Оперативный,
- Текущий,
- Этапный,
- Итоговый.



# Предварительный контроль

---

Проводится обычно перед началом занятий с новым контингентом. Предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы).

Данные предварительного контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.



# Оперативный контроль

---

Это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинации в целом.



## Текущий контроль

---

Это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

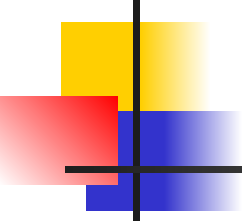


## Этапный контроль

---

Это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях.



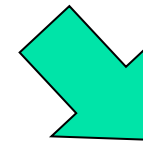


# Контроль за соревновательными воздействиями

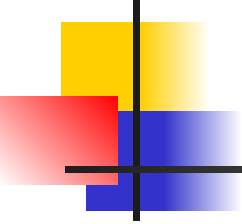
---



Контроль за результатами  
соревнований



Измерение и оценка  
эффективности  
соревновательной  
деятельности

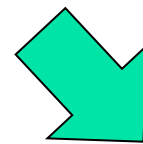


# Контроль за тренировочными воздействиями

---



Контроль за объемом  
нагрузки



Контроль за  
интенсивностью нагрузки



# Основные показатели объема нагрузки :

---

- количество тренировочных дней;
- количество тренировочных занятий;
- время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность;
- количество, километраж специализированных упражнений.



## Показатели интенсивности нагрузки:

---

- концентрация упражнений во времени;
- скорость выполнения упражнений;
- мощность выполнения упражнений.



## Оценка состояния подготовленности спортсмена включает в себя:

---

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.



## Оценка состояния подготовленности спортсмена включает в себя:

---

- оценку специальной физической подготовленности;
- оценку технико-тактической подготовленности;
- оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.



# Контроль за факторами внешней среды

## **К таким факторам относятся:**

- климат конкретной географической местности и степень адаптации к этим условиям (температура и влажность окружающей среды, интенсивность солнечной радиации, направление ветра, атмосферное давление);
- состояние спортивного сооружения (их покрытие, освещенность, размеры, микроклимат);
- качество спортивного инвентаря и оборудования, защитных сооружений;
- поведение зрителей (фактор своего и чужого поля);
- социально-психологическая обстановка в местах размещения спортсменов;
- объективность судейства;
- продолжительность переездов, условий размещения, питания и отдыха спортсменов.

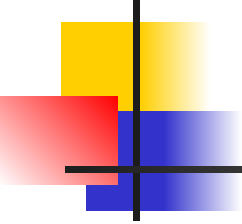


## Методы контроля:

---

1. педагогическое наблюдение,
2. опросы,
3. прием контрольных нормативов,
4. тестирование,
5. контрольные и другие соревнования,
6. простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.),
7. хронометрирование занятия,
8. пульсометрия

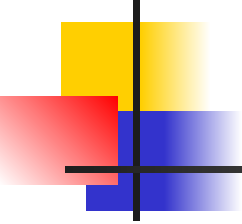




## Первая группа тестов для педагогического контроля:

---

Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (рост и масса тела, толщина кожно-жировых складок, длина и обхват рук, ног, туловища и т.д.). В покое измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.



## Вторая группа тестов для педагогического контроля:

---

Это стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание (например, бежать на тредбане со скоростью 5 м/с в течение 5 мин или в течение 1 мин подтянуться на перекладине 10 раз и т.д.).



## Третья группа тестов для педагогического контроля:

---

Это тесты, при выполнении которых нужно показать максимально возможный двигательный результат. Измеряются значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат и т.п.).



# Самоконтроль спортсмена

---

Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.



# Самоконтроль педагога

---

Необходимо контролировать свои поступки, сообщения, указания, используемые средства и методы. Осуществляется самоконтроль путем самонаблюдения, самоанализа и другими методами. Критерием оценки могут быть: степень соответствия профессионально-педагогических действий принципам обучения и воспитания, а также нормам педагогической этики.



# Формы учета показателей спортивной тренировки:

---

- Этапный учет ;
- Предварительный учет ;
- Текущий учет;
- Оперативный учет.



# Основные документы учета в спортивной школе :

---

- журнал учета занятий,
- дневник тренировки,
- журнал учета спортсменов-разрядников,
- инструкторов-общественников,
- судей по спорту,
- таблица рекордов спортивной школы,
- протоколы соревнований,
- личные карточки и врачебно-контрольные карты занимающихся.