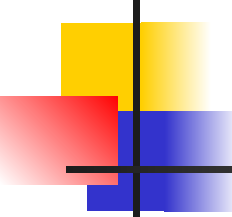




## Общие положения технологии планирования в спорте

---

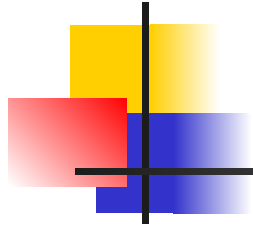
Планирование, контроль и учет - составные элементы управления подготовкой спортсменов. Привлекая спортсменов к разработке планов, анализу проделанной работы в течение определенного времени, надо иметь в виду, что эффективность подобного сотрудничества во многом зависит от того, насколько занимающиеся понимают значение планирования и учета, его содержание и технологию



# Технология планирования процесса спортивной подготовки

---

Технология планирования процесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации.



Планирование определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.




## Планирование и контроль

---

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им

# Сущность и назначение планирования, его виды

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован 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.



---

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливаются величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели



## Основная задача планирования

---

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.



# Формы планирования

---

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)





## Документы перспективного планирования

---

- К документам перспективного планирования относятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.
- Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический

# Учебный план по спортивной специализации для тренировочных групп ДЮСШ

| Виды подготовки  | 1-й год обучения (12-14 лет) | 2-й год обучения (13--15лет) | 3-й год обучения (14-16 лет) | 4-й год обучения (15--17лет) |  |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|
| 1. Теоретическая подготовка                                | 26                           | 34                           | 38                           | 46                           |  |
| 2. Общая физическая подготовка                             | 102                          | 125                          | 122                          | 90                           |  |
| 3. Специальная физическая подготовка                       | 95                           | 114                          | 134                          | 144                          |  |
| 4. Техническая подготовка                                  | 116                          | 146                          | 180                          | 237                          |  |
| 5. Тактическая подготовка                                  | 67                           | 82                           | 132                          | 169                          |  |
| 6. Интегральная подготовка, включая контрольные игры       | 79                           | 83                           | 126                          | 191                          |  |
| 7. Инструкторская и судейская практика                     | 11                           | 16                           | 24                           | 20                           |  |
| 8. Экзамены, контрольные испытания (приемные и переводные) | 24                           | 24                           | 24                           | 30                           |  |
| <b>Итого часов</b>   | <b>520</b>                   | <b>624</b>                   | <b>780</b>                   | <b>936</b>                   |  |
| <b>Количество тренировочных дней</b>                       | <b>184</b>                   | <b>226</b>                   | <b>216</b>                   | <b>210</b>                   |  |
| <b>Количество занятий</b>                                  | <b>208</b>                   | <b>260</b>                   | <b>260</b>                   | <b>364</b>                   |  |
| <b>Количество соревновательных дней</b>                    | <b>24</b>                    | <b>34</b>                    | <b>44</b>                    | <b>50</b>                    |  |
|  |                              |                              |                              |                              |  |

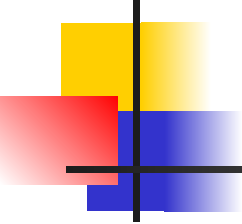


## Многолетний (перспективный) план

---


- Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2--3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет

- Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:
  - 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.




---

К документам текущего планирования относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.



**План-график годового цикла** спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.



Годичный план подготовки (командный и индивидуальные) разделена на:

краткая характеристика группы занимающихся,

основные задачи и средства тренировки,

примерное распределение по отводимому времени,

примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,

распределение соревнований,

тренировочных занятий и отдыха,

контрольные нормативы,

спортивно-технические показатели (спортивные результаты),

педагогический и врачебный контроль.

## Оперативное планирование

включает в себя рабочий план,  
план-конспект тренировочного занятия,  
план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.



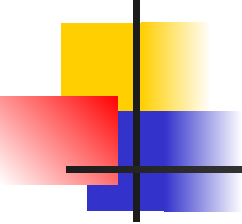


План-конспект


---

тренировочного занятия  
составляется на основе  
рабочего плана.

В этом документе детально  
определяют задачи,  
содержание и средства  
каждой части занятия,  
дозировку упражнений и  
организационно-методические  
указания.



План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.



Все тренировочные планы должны включать в себя:  
данные о тех, на кого рассчитан план (персональные  
данные о спортсмене или общая характеристика  
команды);


---

целевые установки (главные цели периода, на  
который составляется план;

промежуточные цели для отдельных этапов; частные  
цели, относящиеся к различным видам подготовки);

показатели, поддающиеся количественному  
измерению и характеризующие тренировочные и  
соревновательные нагрузки и состояние спортсменов;  
тренировочные и воспитательно-методические  
указания;

сроки соревнований, контрольного тестирования,  
спортивно-медицинских обследований.



Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки.

Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

---

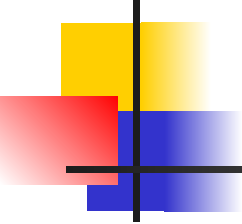
- а) для многолетних и годовых макроциклов -- индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;
- б) для отдельного этапа (мезоцикла) -- принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;
- в) для микроцикла сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности

# Многолетнее (перспективное) планирование тренировки

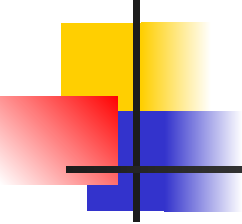


---

Многолетний план подготовки спортсменов составляется на 2, 3 года и более, в зависимости от их возраста, подготовленности, спортивного стажа, цикличности подготовки и других факторов. Исходными данными и оценки его эффективности для составления многолетнего плана являются: продолжительность подготовки для достижения наилучших результатов и темпы их прироста от разряда к разряду, оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов, индивидуальные особенности спортсменов, материально-техническое обеспечение мест занятий и другие факторы

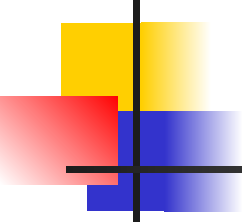


Средняя продолжительность  
достижения лучших  
результатов в различных  
видах спорта у женщин  
составляет 4,3, а у мужчин --  
4,8 года специальной  
тренировки. Эти сроки зависят  
от вида спорта. Так, в  
гимнастике для выполнения  
нормы мастера спорта  
требуется у женщин 6,1, а в  
волейболе -- 3,5 года.




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.





В различных видах спорта темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду относительно стабильны. В среднем требуется 1--2 года занятий для перехода от одного разряда к другому независимо от времени начала специализации



Правильно строить многолетний план, нужно знать, какой возрастной период наиболее благоприятен для достижения высших результатов. Основным критерием в данном случае является возраст их достижения.

В настоящее время в многолетней динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны: 1) зону первых больших успехов; 2) зону оптимальных возможностей; 3) зону сохранения высоких результатов.

В различных видах спорта возрастные границы зон спортивных результатов у мужчин и женщин не одинаковы. Так, у мужчин в плавании, фигурном катании, прыжках на лыжах с трамплина первая зона находится в пределах 14--17 лет, а в беге на 10 000 м и десятиборье -- 23--25 лет. Эти различия связаны со специфическими особенностями данных видов спорта. Для многолетнего планирования достижений спортсменов наибольший интерес представляет первая из зон. От прироста результатов в этой зоне в большинстве случаев зависят и следующие достижения. Поэтому многолетнее планирование должно быть направлено на то, чтобы спортсмены достигли результатов мастера спорта уже в пределах первой зоны.

Общий перспективный план тренировки обычно состоит из следующих разделов:

Краткая характеристика группы спортсменов или команды.

Цель и главные задачи многолетней тренировки.

Этапы подготовки и их продолжительность.

Основные соревнования на каждом этапе.

Основная направленность тренировочного процесса по этапам.

Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

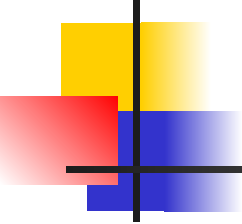
Спортивно-технические показатели по этапам.

Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Изменения в составе команды (в спортивных играх).

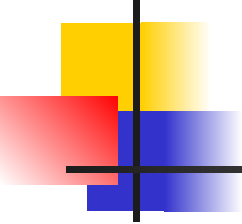
Педагогический и врачебный контроль

Места занятий, оборудование и инвентарь



---

Краткая характеристика группы спортсменов или команды включает: сведения о возрасте, состоянии здоровья, квалификации, уровне физического развития и подготовленности, основных недостатков в ней.



Общий перспективный план в каждом конкретном случае должен составляться на основе этапности, принятой в данном виде спорта. Важно установить основную направленность тренировочного процесса на каждом этапе: цель и задачи, основные средства по разделам подготовки, их удельный вес.

Индивидуальный перспективный план, включает следующие разделы:

Краткая характеристика спортсмена.

Цель и главные задачи многолетней тренировки.

Этапы подготовки и их продолжительность.

Основные соревнования на каждом этапе.

Основная направленность тренировочного процесса по этапам (основные задачи и их значимость).

Распределение занятий, состязаний и отдыха на каждом этапе.

Спортивно-технические показатели по годам.

Контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена Основные средства тренировки и их распределение по этапам.

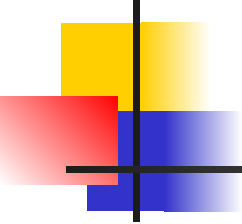
Ориентировочный объем и интенсивность тренировочных нагрузок по этапам.

Педагогический и врачебный контроль.

Существенным моментом в многолетнем планировании тренировки спортсменов является определение величины, характера и динамики тренировочных нагрузок. Следует иметь в виду, что прирост спортивных результатов у юных спортсменов зависит не только от тренировочных воздействий, но и от их естественного роста.

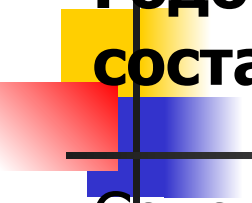
Например: **естественный рост + тренировка = спортивный результат**. Не исключено, что тренировочная нагрузка может быть нейтральной или сдерживать рост организма, но в то же время содействовать росту спортивных результатов. Возможны и другие случаи. Скажем, тренировочные воздействия могут активно способствовать естественному росту организма и очень незначительно влиять на рост спортивных результатов





---

при планировании  
тренировочной нагрузки в  
процессе многолетней  
тренировки надо исходить,  
прежде всего, из  
необходимости увеличения ее  
объема, особенно для  
спортсменов младшего и  
среднего возраста.




## Годовой план, его содержание и методика составления

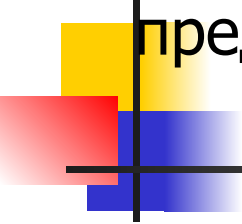
---

Содержание многолетнего плана более детально раскрывается в годовом плане.

Годовой план включает обычно следующие разделы: краткую характеристику спортсмена; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи периода; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце, объем и интенсивность тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль и др



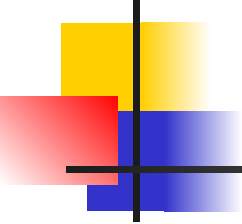
В план вносятся: подробный календарь всех соревнований года с четкой градацией каждого из них (основные, отборочные, второстепенные, тренировочные и т.д.), с конкретными задачами, например, для основных и отборочных соревнований -- показать определенный результат; для второстепенных -- опробовать новый вариант тактики, отработать новый элемент техники.



В работе над годовым планом -- определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой в предстоящем году динамикой спортивной формы

---

В зависимости от календаря соревнований, квалификации, стажа, вида спорта, индивидуальных особенностей, способности более или менее продолжительно сохранять состояние спортивной формы может применяться одноцикловое или двухцикловое построение годовой тренировки.

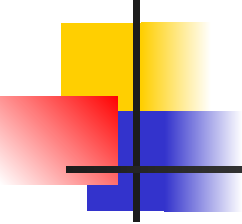


---

Годовой план может быть представлен в форме плана-графика, либо в форме таблицы, либо в форме таблицы-графика

## **Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование**

На основе годового плана можно составить план тренировки на менее короткие периоды тренировочного процесса -- этап, 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. Как правило, чем крупнее временной масштаб планирования, тем меньшая степень детализации плана. И, наоборот, чем короче и ближе планируемый фрагмент тренировочного процесса, тем с большей вероятностью можно в деталях спроектировать его.




В спортивной практике широкое распространение получило планирование тренировки на месяц (мезоцикл), неделю (микроцикл).

Планируя тренировку в мезо- и микроциклах, необходимо, прежде всего, учитывать:

Преимущественную направленность ее (на развитие выносливости, силовых, скоростных или координационных способностей; на техническую подготовку или на комплексное решение нескольких задач).

Характер применяемых средств и методов тренировки.

Далее:




Закономерности переноса двигательных навыков и физических способностей (переноса тренированности) при определении содержания занятий в каждом микроцикле и серии микроциклов. Параметры объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их соотношение и изменение в процессе тренировки [4, с. 80].

Порядок чередования нагрузок различной направленности и величины, как в рамках отдельного тренировочного дня, микроцикла, так и мезоцикла.

Далее:





Контрольные упражнения или показатели, свидетельствующие о правильности развития спортивной формы и др. Формы составления месячных и недельных планов могут быть различны. Во многом это зависит от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, условий подготовки, опыта практической работы тренера, его кругозора и творческого отношения к планированию тренировочного процесса. Наиболее целесообразны план-таблица или план-график .

План-таблицу месячного плана можно составить в виде системы нескольких недельных микроцикловых планов.



---

## **Контроль в подготовке спортсменов**

### **Значение и виды контроля**

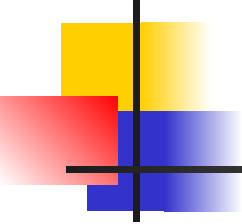
Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им. Планирование и контроль неотделимы друг от друга.

Методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.); тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов, медико-биологические измерения и др. Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях


Контроль нагрузок предполагает оценку следующих ее характеристик (М.А. Годик):

1) специализированная нагрузка, т.е. мера сходства данного тренировочного средства с соревновательным упражнением и на основе этого распределение всех средств на специализированные и неспециализированные, определение их соотношения за определенный промежуток времени (год, период, этап, месяц, неделю и одно занятие);

2) координационная сложность нагрузки.  
Для этого надо выделить признаки, на основании которых все тренировочные средства будут подразделяться на простые и сложные.



К числу таких признаков можно отнести скорость и амплитуду движений, наличие или отсутствие активного сопротивления, дефицит времени, внезапность изменения ситуации и др.; 3) направленность нагрузки, исходя из преимущественного воздействия применяемого упражнения, его компонентов на развитие того или иного качества или функциональной системы организма.

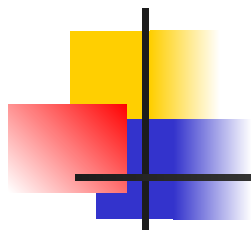


По направленности различают такие группы нагрузок (Н.И. Волков): анаэробная алактатная (скоростно-силовая), анаэробная, гликолитическая (скоростная) выносливость, аэробно-анаэробная (все виды физических способностей), аэробная (общая выносливость), анаболическая (сила и силовая выносливость); 4) величина нагрузки, а именно: определение абсолютных или относительных показателей объема и интенсивности внешней (физической), либо внутренней (физиологической) стороны нагрузки.

Контроль над физической подготовленностью включает измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей.

Метод контрольных упражнений (тестов). При выборе тестов необходимо соблюдать следующие условия:

- определить цель тестирования; обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
- использовать тесты с высокими значениями надежности и информативности;
- использовать тесты, техника, выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результаты тестирования; тесты должны быть настолько хорошо освоены, чтобы при их выполнении усилия спортсмена были направлены на достижение максимальных результатов; иметь максимальную мотивацию на достижение предельных результатов в тестах; иметь систему оценок достижений в тестах



Степень развития физических способностей определяется с помощью двух групп тестов.

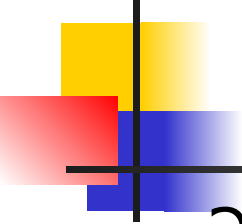
Первая группа, в которую входят неспецифические тесты, предназначена для оценки общей физической подготовленности, а вторая группа включает специфические тесты, которые используются для оценки специальной физической подготовленности.



Выбор тестов для оценки физической подготовленности во многом зависит от видов спорта, возраста, квалификации спортсменов, структуры годичного или многолетнего цикла спортивной тренировки. Контроль над технической подготовленностью заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения -- хорошо или плохо, эффективно или неэффективно, результативно или нерезультативно. В процессе контроля оценивается объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники движений. Первые два критерия отражают количественную, а последние два -- качественную сторону технической подготовленности.


Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. В этом случае технику оценивают по факту исполнения конкретных технических действий: выполнил -- не выполнил, умеет -- не умеет. С этой целью используют визуальные наблюдения, видеозапись, киносъемку.

Разносторонность определяется степенью разнообразия технических приемов, которыми владеет спортсмен. Например, в спортивных играх и единоборствах -- это степень разнообразия атакующих и защитных действий. Информативным показателем разносторонности техники является частота использования разных технических приемов и их соотношение в тренировочных или соревновательных условиях

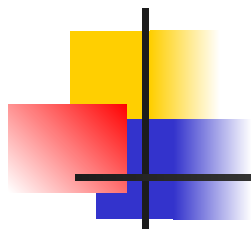


---

Эффективность техники спортивного движения определяется по степени ее близости к оптимальному варианту. В зависимости от того, как она определяется: на основе сопоставления: с каким-либо эталоном или с техникой спортсменов высокой квалификации или с результатами в соревновательном и контрольном упражнении -- различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность техники




При определении эффективности техники применяют три вида оценок -- интегральные, дифференциальные и дифференциально-суммарные. Интегральные -- оценивают эффективность техники упражнения в целом: дифференциальные связаны с оценкой некоторых элементов соревновательного или тренировочного упражнения: дифференциально -- суммарные -- определяются на основе суммирования эффективности отдельных элементов техники спортивного упражнения.



## **Основные формы и организация контроля**

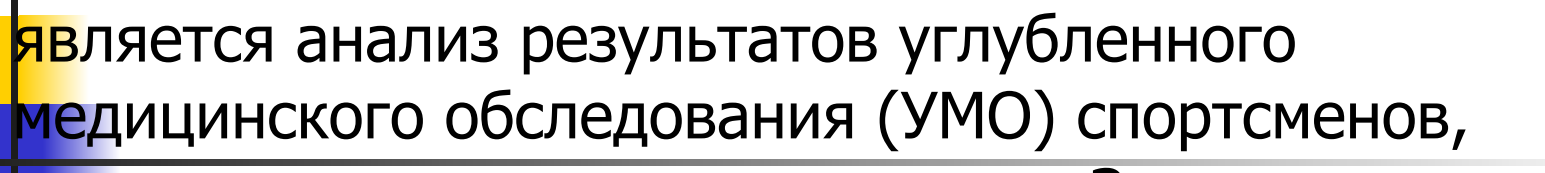
Различают четыре основные формы контроля -- годичный, этапный, текущий и оперативный.



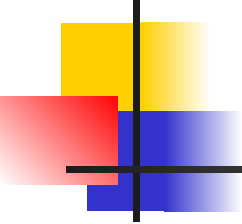
Годичный контроль подразумевает проверку выполнения запланированной на год программы подготовки.

Оцениваются следующие показатели: степень реализации ~~основной и промежуточной цели~~ подготовки спортсменов.

Здесь рассматриваются спортивные результаты на основных и подготовительных соревнованиях; степень реализации нормативов физической, технической, функциональной и других видов подготовленности, выполнение которых должно было бы обеспечить запланированный результат; выполнение плана тренировочных и соревновательных нагрузок (в целом за год и по периодам)




Важной составной частью годичного контроля является анализ результатов углубленного медицинского обследования (УМО) спортсменов, которое проводится два раза в год. Заключение по результатам углубленного обследования должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, оценку биологического возраста и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму




Поэтапный контроль предполагает регулярную регистрацию целого ряда показателей в начале и в конце какого-то этапа годового цикла.

Длительность этапа может колебаться от 2--5 микроциклов (20--40 дней) до года. Количество этапов в году зависит от вида спорта, квалификации спортсменов, задач, которые решаются в процессе тренировки, и т.д.





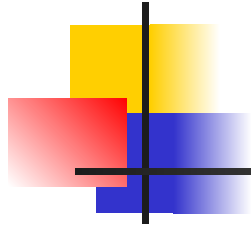
анализ спортивных результатов и его составляющих элементов соревновательной деятельности, анализ данных о тренировочных и соревновательных нагрузках, которые обычно представляются в виде соответствующих матриц, по результатам которых и осуществляется оценка эффективности различных тренировочных программ, оценку уровня общей и специальной физической подготовленности по данным тестирования физических способностей, в этом случае используются как сквозные, так и несквозные тесты. Они подбираются таким образом, чтобы оценить, насколько успешно решены основные задачи: конкретного этапа подготовки, функционального состояния спортсменов по результатам контрольных упражнений функциональных проб с использованием физиологических и биохимических методов контроля; анализа техники движений; психического состояния спортсменов; определения биологической зрелости путем соматоскопии



Текущий контроль позволяет оценить повседневные изменения в состоянии спортсмена, его подготовленности, определить параметры нагрузки в микроциклах, длительность которых в разных видах спорта колеблется от 5 до 14 дней. Информация, полученная в ходе текущего контроля, служит основой для планирования ближайших тренировочных занятий, или, иначе говоря, отставленного тренировочного эффекта. Это особенно важно на этапах непосредственной подготовки к главным соревнованиям, при проведении интенсивных (ударных) и объемных тренировок.

Наиболее информативными тестами для оценки текущего состояния спортсмена считаются те, результаты в которых в наибольшей степени изменяются после выполнения тренировочных заданий. Например, после нагрузок скоростно-силового характера (прыжков, упражнений с отягощениями) увеличивается твердость расслабленных мышц. Тесты и методика при осуществлении текущего контроля могут быть различными и зависят от периода и этапа подготовки. Целесообразно при этом использовать тесты, не требующие громоздкого снаряжения и сложных измерительных процедур. При организации текущего контроля желательно показатели текущего состояния сопоставлять с характеристиками выполняемой нагрузки. Все это позволяет тренеру вносить своевременные коррекции в план тренировки в микроциклах.

Оперативный контроль предназначен для срочной оценки функционального состояния спортсмена, его поведения, техники движений после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия. Он служит основой для планирования срочного тренировочного эффекта, т.е. тренировки в пределах одного занятия. Оперативная оценка состояния спортсмена имеет важное значение при определении длительности разминки, продолжительности упражнения, интенсивности его выполнения, числа повторений, интервалов и характера отдыха, при выборе рациональной последовательности выполнения тренировочных упражнений в занятии и т.д.



При проведении оперативных обследований необходимо пользоваться тестами, которые отличаются большой чувствительностью к выполняемой нагрузке.


Предпочтительнее всего здесь биохимические, физиологические и другие показатели, отражающие уровень функционирования ведущих для данного упражнения систем организма.



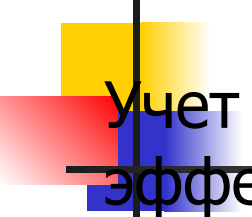
## **Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов**

---

Учет -- одно из важнейших условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он дает возможность увидеть результаты проведенной работы, реальность плановых заданий.




Планирование и учет органически связаны между собой. Плановая работа немыслима без правильного учета. Однако учет работы нужен не только для составления планов. Материалы учета служат показателями выполнения плана, помогают уточнить и исправить его. Например, хорошо поставленный учет данных контрольных испытаний даст возможность выявить слабые стороны в подготовленности спортсменов и наметить комплекс тренировочных средств и методов для устранения недостатков



Учет учебно-тренировочного процесса будет эффективным только в том случае, если он ведется систематически, объективно, точно, достоверно и полноценно фиксирует результаты проделанной работы и состояние спортсмена; наряду с этим он должен просто и наглядно изображать регистрируемые данные. Поэтому большую ошибку совершают те тренеры, которые недооценивают роль и значение систематического учета учебно-тренировочных занятий.





Планирование -- ведущая и направляющая функции тренера в управлении учебно-тренировочным процессом. Центральным звеном, ядром управления является программа тренировки. Программирование -- это объективная характеристика любого вида деятельности. Оно позволяет быть этой деятельности управляемой. Программа тренировки -- это руководство для спортивного педагога и его учеников. С ее помощью тренер управляет развитием подготовленности спортсменов, ростом их достижений