

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Для успішного управління процесом підготовки тренер повинен повсякчас мати об'єктивну інформацію про здоров'я і психічний стан кожного спортсмена, про вплив фізичних навантажень і чим викликаються зміни у функціональних системах організму. На засадах збору інформації вміти оперативно оцінювати рівень техніко-тактичної майстерності, для успішної реалізації високого рівня підготовки спортсменів.

За сучасними вимогами спортивне тренування є педагогічним процесом управління станом спортсмена, а основним шляхом до цього є реалізація педагогічного контролю.

Цілорічний цикл тренування, застосовуваний в підготовці футболістів, ділиться на відповідні періоди, а підготовчий період на етапи. Рішення задач, що стоять перед тренерами в різні періоди і етапи підготовки, неможливі без лікарсько-педагогічного контролю саме тому, що систематичні педагогічні дослідження в ході навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки ставлять метою з'ясувати, як збільшується тренуваність спортсменів, попередити перетренованість і перенапруження.

Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів визначається на підставі численних спостережень, порівняльних характеристик їхніх дій у тренуванні і грі, що дозволяє тренерів моделювати процес підготовки, програмувати засоби і методи навчально-тренувального процесу.

Метою педагогічного контролю є підвищення ефективності фізичного виховання і тренування шляхом оптимізації на основі об'єктивної комплексної оцінки стану рухової функції спортсменів в конкретних умовах спортивної діяльності.

Предметом контролю в спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, рівень стану різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, техніко-тактичної та ін.), їх працездатність, можливості функціональних систем.

Контроль повинен давати відповіді на два основних питання:

1. Чи відповідає напрям і характер фактичних змін планованим?
2. Чем обумовлений той чи інший характер змін які наступили?

Виходячи з цього, під педагогічним контролем у спорті слід розуміти сукупність способів отримання інформації про направлення і причини морфологічних і функціональних змін, що відбуваються в організмі вихованця під впливом тренування, яка може бути використана тренером в цілях управління, тобто оцінки характеру (спрямування, величини) зміни в організмі, ефективності застосовуваних засобів і методів тренування та вироблення на основі цієї інформації нових керуючих команд.

На підставі сформованого досвіду ми виділяємо наступні організаційні форми педагогічного контролю в спорті: самоконтроль спортсмена, педагогічний контроль, науково-методичний контроль.

У спортивному тренуванні контролю вимагають:

- дії спортсмена на змаганнях (з подальшою оцінкою структури змагальної вправи);
- стан спортсмена;
- навантаження, виконувані спортсменом.

Щоб тренування протікало в потрібному напрямку і давало максимальний ефект, необхідно встановити систематичний педагогічний контроль за її впливом на тренуються. Педагогічний контроль у процесі тренування юних спортсменів є основною формою оцінки їх підготовленості до змагань. Здійснюється він тренером, який враховує зміст, обсяг, інтенсивність проведених занять і аналізує виконання планів тренування.

Аналізуються наступні структурні компоненти:

- плани тренування команди (перспективні, поточні, оперативні) та їх виконання;
- засоби і методи тренування і їх використання в заняттях;
- зміна стану здоров'я і функціональних можливостей футболістів;
- зміна рівня розвитку фізичних якостей, техніки, тактики;
- зміна стану тренуваності футболістів (по етапах підготовки);
- розподіл змагань, занять і відпочинку в тренувальних і міжігрових циклах;
- зміна тривалості та інтенсивності занять;
- методи педагогічного і лікарського контролю та ін.

У практичній роботі тренеру доводиться враховувати наступні види станів: сталий, поточний, оперативний.

Сталий стан зберігається протягом відносно тривалого проміжку часу - кілька тижнів або навіть місяців. Показники, що характеризують сталий (стійкий) стан, можуть служити основою для перспективного планування тренувального процесу.

Поточний стан – це такий, в якому знаходиться спортсмен, який виконав одну або серію тренувальних занять. Відомо, що будь-яке тренувальне заняття залишає "сліди", що зберігаються кілька днів. Глибина і характер усіх цих зрушень характеризують поточний стан і служать основою для планування навантаження на наступне тренувальне заняття.

Оперативним називається такий стан, у який приходить організм спортсмена після того, як він виконав одну або серію фізичних вправ. Оперативний стан є дуже короткочасним, але контроль за ним є основою для управління тренувальним навантаженням під час самого заняття.

Для оцінки трьох видів станів у практиці рекомендується використовувати три види контролю: **періодичний (поетапний), поточний, оперативний.**

Оперативний контроль призначений для реєстрації навантаження тренувальної вправи, серії вправ і цілісного заняття. Аналіз результатів оперативного контролю заснований на дослідженні залежності типу «доза-

ефект», де «дозою впливу» служить величина виконаного навантаження, а «ефектом» – обсяг і спрямованість викликаних ним в організмі біохімічних зрушень. У зв'язку з цим одна з головних завдань оперативного контролю навантаження є визначення співвідношення між параметрами фізичної і фізіологічної навантажень вправ, серії вправ, тренувального заняття.

Поточний контроль передбачає реєстрацію навантажень в мікроциклах, тривалість яких у різних видах спорту коливається від 5 до 14 днів. В основі поточного контролю лежать дані оперативної реєстрації навантаження за кожен тренувальний день, які після підсумовування розглядаються як підсумок роботи спортсмена за мікроцикл. Одне з головних завдань поточного контролю навантажень – визначення оптимального співвідношення між зонами характеристик навантажень. Вирішення її в значній мірі ґрунтується на дослідженні закономірностей відставленого тренувального ефекту.

Етапний контроль – передбачає реєстрацію навантаження на етапах, тривалість яких коливається від двох-п'яти мікроциклів до декількох місяців. Головне завдання етапного контролю навантажень – на підставі оцінки залежності між приростами досягнень у змаганнях і тестах, з одного боку, і частими обсягами навантажень за етап, з іншого – визначення найбільш ефективних навантажень, які мають яскраво виражений розвивальний вплив.

Розглядаючи фізичну підготовленість з точки зору управління процесом спортивного тренування, слід підкреслити, що, по-перше, оцінка рівня розвитку фізичних якостей може свідчити про відповідність або невідповідність підготовленості спортсмена тим результатам, які йому заплановані на даний етап тренування. По-друге, коливання фізичної підготовленості дозволяють судити про рівень тренуваності спортсмена, тобто є важливим об'єктивним показником загального стану його організму. Тому не випадково багато досвідчених тренерів досить точно оцінюють поточний стан спортсмена за результатами кількох контрольних вправ.

Література

1. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. 2. 448 с.
2. Лисенчук Г. А. Управління тренувальним процесом футболістів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2011. №11. С. 55–67.
3. Сутула В. А., Алабін В. Г., Нікітушкін В. Г. Контроль в спорті (Стан, проблеми, перспективи) / Під ред. проф. В. А. Сутули. Х.: Основа, 2005. 105 с.
4. Філін В. П., Семенов В. Г., Алабін В. Г. Сучасні методи досліджень у спорті. Х.: Основа, 2004. 132 с.