

5. Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. №. 5. С. 73-80.

**Радько Антон, Кулик Ніна**

## **КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СПОРТИВНІЙ ХОДЬБІ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті здійснено аналіз проблеми комплексного педагогічного контролю, що передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів а також адаптацію систем організму до різнобічних навантажень. Розкрито деякі аспекти комплексного контролю за підготовленістю спортсменів високої кваліфікації, що спеціалізуються у спортивній ходьбі, за результатами яких можна ефективно управляти тренувальним процесом і суттєво покращити спортивні результати.

**Ключові слова:** комплексний контроль; педагогічний контроль; спортивна ходьба; фізична підготовка.

### **Radko Anton, Kulyk Nina. COMPREHENSIVE CONTROL OF PHYSICAL TRAINING OF QUALIFIED ATHLETES SPECIALIZED IN WALKING**

**Abstract.** The article analyzes the problem of complex pedagogical control, which involves the study and evaluation of various aspects of the training of athletes, as well as the adaptation of body systems to various loads. Some aspects of comprehensive control over the training of athletes, highly qualified, specializing in athletic walking, the results of which can effectively manage the training process and significantly improve athletic performance.

**Key words:** comprehensive control; pedagogical control; sport walking; calisthenics.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку спортивної ходьби проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі у самому тренувальному процесі. Удосконалення системи контролю у тренувальному процесі на основі об'єктивних знань про структуру фізичної підготовки з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності з проявом спеціальної фізичної підготовки є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки кваліфікованих спортсменів.

Отже проблема контролю спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів які спеціалізуються у спортивній ходьбі, наразі, є актуальною і потребує подальшого дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із головних елементів управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі є комплексний педагогічний контроль, під яким

розуміють сукупність організаційних заходів для оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, реакцій організму на тренувальні й змагальні навантаження, ефективність тренувального процесу, а також облік адаптаційних перелаштувань функцій організму спортсменів [1 с. 143].

На думку провідних спеціалістів у галузі спорту, одним із перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів є розробка й практична реалізація нових, високоефективних засобів, методів, технологій комплексного педагогічного контролю та управління тренувальним процесом [4; 5].

Значне зростання методології комплексного педагогічного контролю підготовленості спортсменів й управління тренувальним процесом обумовлене багатьма причинами:

- значне ускладнення системи підготовки спортсменів;
- недостатня якість комплексного педагогічного контролю стосовно вимог організації спортивного тренування;
- підвищення вимог до методологічного забезпечення збору й аналізу інформації про готовність спортсменів [4].

Сьогодні збільшилася кількість чинників, що впливають на спортивний результат, зросли труднощі їх повного обліку та аналізу. Складність проявляється у виборі найбільш об'єктивних й інформаційних показників. При цьому, у підготовці спортсменів у спортивній ходьбі вимагає слід знати номенклатуру інформативних показників, а також діапазон виміру цих показників і норми їх точності.

**Мета дослідження:** уаналіз системи комплексного педагогічного контролю й управління підготовкою кваліфікованих спортсменів у спортивній ходьбі.

#### **Результати дослідження.**

У практиці с тренування у спортивній ходьбі контроль, у першу чергу, проводиться тренером. Такий контроль називається педагогічним. Доцільність педагогічного контролю розглядається з позицій п'яти основних компонентів:

- об'єму та характеру тренувальних навантажень, що виконуються;
- функціонального стану; техніки виконання вправ;
- особливостей поведінки на змаганнях;
- спортивних результатів [3].

Предметом педагогічного контролю в спорті, в тому числі і в спортивній ходьбі, прийнято вважати оцінку, облік та аналіз стану рухової функції, психічних процесів, технічної майстерності, норм тренувальних навантажень, змагальної діяльності, спортивних результатів тих, хто займається [2].

У процесі тренування прийнято розрізняти три типи стану спортсмена: *перманентні, поточні, оперативні*.

*Перманентні стани* є результатом кумулятивного тренувального ефекту, охоплюють довгий проміжок часу при становленні та підтриманні спортивної форми на тому чи іншому етапі підготовки.

*Поточні стани* змінюються щоденно під впливом різних за об'ємом, інтенсивністю, спрямованістю тренувальних, змагальних навантажень, відпочинку та інших чинників.

*Оперативні стани* змінюються у процесі тренувальних навантажень різного об'єму, інтенсивності, спрямованості, що входять до їхньої структури.

Відповідно до типів стану спортсмена розрізняють три види педагогічного контролю – етапний, поточний, оперативний як складові комплексного педагогічного контролю.

У сучасних умовах ефективно управління підготовкою спортсменів неможливе без використання засобів та методів комплексного контролю [4].

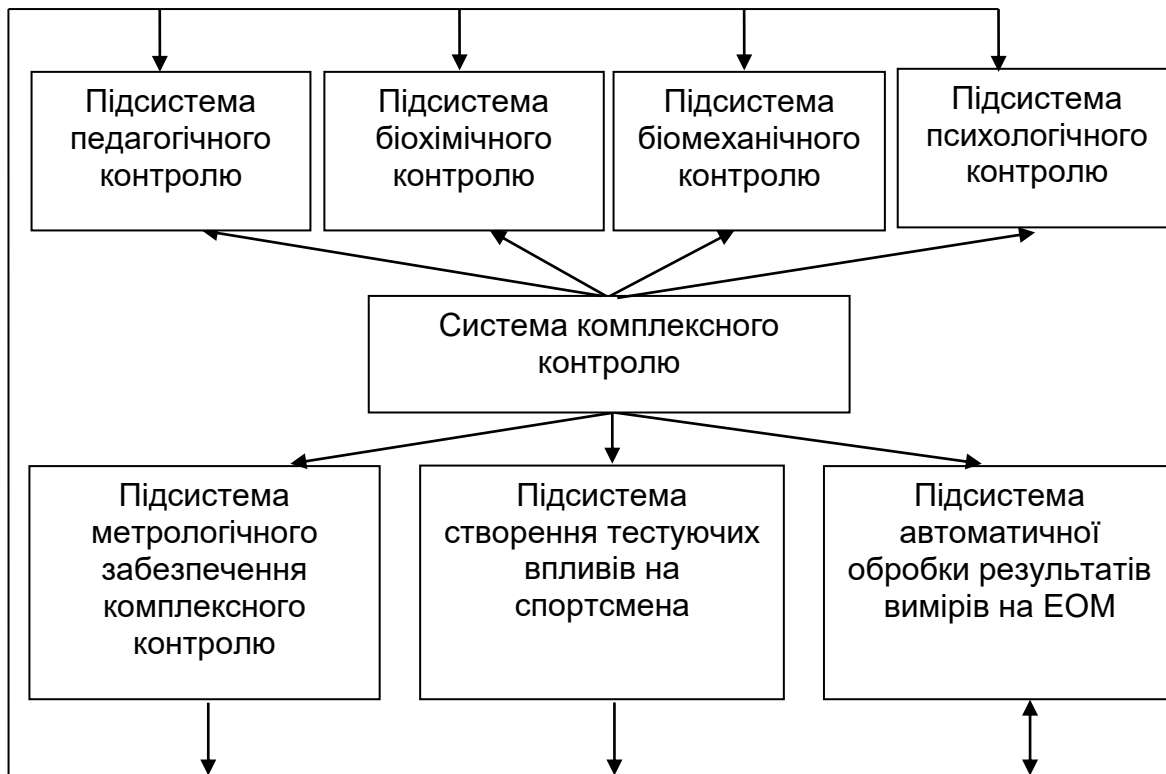
Комплексний контроль – одна з найважливіших ланок системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Будь який спортивний результат характеризується проявом інтегральної підготовленості спортсменів, а змагальні завдання, вирішуються лише у комплексі функціональної, технічної, тактичної та інших видів підготовленості. Інакше кажучи, керуючій системі (тренеру) необхідна повна інформація про стан керованої системи (спортсмена) в найбільш екстремальних режимах функціонування. І якщо, наприклад, у тренера буде відсутня інформація про реакцію організму спортсмена на значне навантаження, а будуть лише відомості про кількісні та якісні показники цього навантаження, то у цьому випадку можна говорити про розрив одного з шляхів зворотного зв'язку. Отже, система управління тренер-спортсмен стає розімкнутою, а тому неможлива її ефективна робота.

Система комплексного контролю включає в себе всі основні підсистеми контролю – педагогічного, медико-біологічного, біохімічного та психологічного. Ці підсистеми забезпечують контроль всіх основних компонентів тренувального процесу, а також інтегральні характеристики змагальної та тренувальної діяльності, стану здоров'я, рівня функціональної, спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості, а також ефективності відновлювальних заходів (рис. 1).

Зміст системи комплексного контролю має наступну спрямованість:

а) *Педагогічний та біомеханічний контроль* – параметри техніко-тактичної підготовленості (ефективність, різноманітність, об'єм чи кількість тренувального навантаження); параметри спеціальної сили, швидкості, швидкісної витривалості, технічності виконання елементів ходьби; параметри тренувального навантаження, сила відштовхування опорної ноги; довжина кроку;

рухи у колінних та стегнових суглобах; параметри міжм'язової координації; параметри розвитку спеціальних якостей у контрольних вправах (ходьба на відрізках різної довжини); максимальна швидкість ходьби.



**Рис. 1. Структура системи комплексного контролю**

Методи: хронометрія, динамометрія, акселерометрія, подометрія, дистанціометрія, відеомагнітоскопія, кінематографія, гоніометрія.

*б) Медико-біологічний контроль* – ЧСС, ЕКГ, АТ, шуми (тони) серця, коливання стінок судин та інших частин тіла, зміни кровенаправлення печінки, МОК, СОК, об'ємна швидкість кровотоку; параметри анатомічних структур серця; ГД; МВЛ; МСК; ЖЄЛ; ЛВН – ЛВР; упругов'язкі властивості м'язів, вестибулярна стійкість; біопотенціали м'язів, фосфен.

Методи: пульсометрія, ритмовазометрія, сфігмоманометрія, електрокардіографія, векторкардіографія, полікардіографія, фонокардіографія, плетизмографія, тетраполярна реографія, оксигеметрія, ехокардіографія, пневмотахометрія, спірометрія, електроміографія, електрофосфометрія, стабіографія, велоергометрія.

*в) Біохімічний контроль* – лактат; сечовина; глюкоза; креатин; неорганічний фосфор у крові; КЩР крові; катехоламіни у сечі;

*г) Психологічний контроль* – параметри, що характеризують психомоторні якості (перцептивні, психомоторні, психологічна витривалість); швидкість та точність реакції вибору з 2-4 альтернатив; точність антиципальної реакції на рух об'єкту в інтервалах часу від 0,3 до 0,5 с; «відчуття» часу; точність ймовірного прогнозу під час

реагування на рівновірогідні сигнали; властивості особистості; квазі-стаціонарна різниця потенціалів; ЕКС; КГССМ; тремер; здатність до самоконтролю та саморегуляції; параметри психофізіологічної сумісності у команді; здатність до оперативного мислення.

Методи: хронорефлексометрія; мультиметрія; потенціометрія (біометрія); частотометрія; віброметрія; РДО; анкетні методи.

Управління тренувальним процесом спортсменів високої кваліфікації що спеціалізуються у спортивній ходьбі пов'язане з вибором оптимальних тренувальних впливів на організм спортсменів (вправ, методів, програм тренування), які були б адекватні стану і допомагали зростанню тренуваності. Саме тому, ефективне управління станом спортсменів і переведення їх на більш високий рівень працездатності можливе лише при комплексному обстеженні всіх сторін їх підготовленості. Комплексний контроль здійснюється на різних етапах тренувального процесу спортсменів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бобровник В. І. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ, 2019. 192 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
3. Микіч М. С. Взаємозв'язок швидкісно-силової підготовленості легкоатлетів з біомеханічними параметрами техніки легкоатлетичних вправ. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*, №1, 2001. С. 120-124.
4. Максименко А. С. Система комплексного контролю бегунов на середні дистанції ВЛГІФКа. *Теорія і практика физ. культури*. №5, 2016. С. 28–30.
5. Ялович В. Т. Медико-педагогічний контроль за фізичною підготовкою спортсменів у видах спорту з проявом витривалості. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. №3, 2008. С. 373–376.

**Рубан Віктор, Ворона Віта**

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СТІЛЬЦЯМИ З ЛУКА З РІЗНИМ СТАЖЕМ ЗАНЯТЬ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка  
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

**Анотація.** У статті визначено особливості використання засобів відновлення стрільцями з лука з різним стажем занять. Розроблено рекомендації щодо використання засобів відновлення фізичної працездатності для стрільців з лука з різним стажем занять. Визначено ефективність використання розроблених рекомендацій.

**Ключові слова:** засоби відновлення, стрільці з лука, рекомендації.