УДК 796.015.686

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕТОДИК КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНА – ИГРОВИКА.

Грабар Катерина Сергеевна

Студент С(А)ФУ им. М.В. Ломоносова, Россия, Архангельск, ул. Набережной Северной Двины, 17, E-mail: Katysa.Grabar@yandex.ru

Деятельность в спорте всегда нацелена на положительный результат и достижение определенных успехов в конкретном виде спорта. Каждый цикл спортивной подготовки обусловлен тесным взаимодействием всех, кто работает со спортсменом и, собственно, самим спортсменом. При гармоничном и правильном подходе достигается эффективное управление спортивной подготовки спортсмена. Функциональное состояние атлета, которое представляет собой объект управления со стороны тренера, является ключевым компонентом в системе подготовки. Текущее состояние спортсмена — это весьма чувствительный и точный физиологический индикатор, который объективно отражает индивидуальные кратковременные и длительные реакции организма на выполненную нагрузку.

Тренировочные воздействия могут быть эффективны только в том случае, если организм спортсмена готов к их восприятию. В ином случае, неэффективно используемые усилия и время наносят вред здоровью спортсменов. Очевидно, что прежде чем провести тренировку, необходимо знать, насколько организм спортсмена восстановлен после предыдущей нагрузки. Это известно большинству специалистов.

Целью исследования является определение полноценной батареи тестов для диагностики состояния спортсмена на определенном этапе подготовки.

Метод заключается в изучении, анализе и синтезе литературных источников.

Ключевые слова: спортивная подготовка, тестирование, состояние организма, исследование.

DEFINING OF METHODS TO CONTROL AN ATHLETE'S STATE

Grabar Katerina Sergeevna

NaRFU, Russia, Archangelsk, Northern Dvina embarkment 17

Sports activities' s aim is to get the positive results and to succeed in specific sport. Every cycle of sports training has close interaction between everyone working with the athlete, including the athlete himself. Used right this approach shows effective results in sports training management. Functional state of an athlete that is the coach's control object, it is the key component in the training system. The current state on an athlete is highly responsive and accurate physiological indicator that precisely reflects the short and long term body reactions to the performed work.

Training effects can be of use only when the athlete's body's ready to accept them, otherwise inefficient efforts and time harm the athlete's health. It is obvious that one should know to what extent the athlete's body has restored after the previous training. Most of the specialists know that.

The research objective is to define full-fledged test battery to diagnose the state of athletes during a certain stage of preparation.

The Method is to analyze and synthesize the references and sources.

Key words: sports training, testing, state of the body, research.

Готовность спортсмена определяется воздействием на него различных факторов как тренировочных, так и внетренировочных. Любые отклонения могут вызывать чувство сомнения у тренера о степени готовности организма спортсмена выполнить запланированную тренировочную нагрузку. Подобное чувство информирует тренера о необходимости оперативного внесения корректировок в тренировочную программу. Результатом является то, что управление тренировочным процессом системно упорядочивается и связывает воедино как тренировочную нагрузки, так и адаптационные реакции организма.

«Очень интересно мнение знаменитого американского тренера Дж. Каунсилмена, подготовившего многих выдающихся пловцов, в том числе олимпийских чемпионов (1972): «Одна из простейших ловушек, в которую мы можем попасть, состоит в том, что часто мы берём программу прошлого года, когда «всё было отлично» и день за днём повторяем её в этом году. Это почти наверняка ведёт в тупик, так как мы очень легко можем наткнуться на проблему внезапно возникшего сверхстресса и «загнать» ребят... Я действительно не знаю заранее, что мы будем делать в понедельник. Работу понедельника я спланирую лишь после того, как увижу, как мои ребята будут выглядеть к вечеру в Воскресенье. Работа во вторник зависит от того, в каком состоянии они будут после понедельника. Нельзя заранее спланировать уровень стресса. ужно широкое варьирование, так как индивидуальная способность к перенесению стресса варьируется у каждого человека в данный день недели»[1].

Отсутствие информации о готовности игрока, а также пренебрежение ей, делает процесс подготовки неуправляемым. Кроме того, игнорирование контроля индивидуального состояния спортсмена значительно повышает вероятность проведения тренировок на фоне неготовности, что может стать причиной нежелательных результатов и серьёзных негативных последствий.

Основными рисками, которые появляются в тренировочном процессе на фоне «неготовности» спортсмена:

- Развитие хронического стресса;
- Переутомление и перетренированность;
- Снижение работоспособности и результатов;
- Заболевания и травмы.

Определение методик исследования состояния организма должно проходить в комплексе. Таким образом, охватывать не только обследование периодов заболеваний, состояние систем организма, степень физической подготовленности. Комплексный контроль обеспечивает осведомленность о состоянии здоровья, о психологическом состоянии спортсмена, о его готовности к конкретным задачам и нагрузкам, о спортивной подготовленности. При полноценном контроле тренер знает о своем подопечном все: чем живет, что беспокоит, что может успокоить и подбодрить спортсмена. В исследовании принимают участие юноши, занимающиеся пляжным волейболом. Цикл подготовки – начальная подготовка. Целью контроля является получение всех сводных данных о спортсменах, степени их подготовленности, составление индивидуального плана развития и спортивного совершенствования для каждого подопечного.

Таким образом, для полноценного контроля в исследовании будут использоваться…

Анализ научно – методической литературы, документальных и архивных материалов.

Анализ и синтез знаний, полученных при изучении литературных источников по спортивной направленности согласно теме работы. При изучении источников по теме использовались несколько типов публикаций: научные книги и статьи, учебные пособия.

Таким образом определяем направления контроля, а также изучаем функциональные исследования в спортивной медицине.

Педагогическое наблюдение.

Анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его течение с целью выявление степени готовности, адаптивности к работе, изучение качественных отношений в коллективе. С помощью наблюдения выявляем состояние спортсмена перед определенной нагрузкой, его настроение, самочувствие и т.д.

Беседа, анкетирование, тестирование.

Беседа применяется как самостоятельный метод или дополнительный в целях получения информации или разъяснений в изучаемой теме. Ведется в свободной форме, без записи ответов собеседника. Анкетирование дает возможность охвата опросом сразу всех опрашиваемых. Вопросы анкеты должны быть понятными однозначными, краткими ясными и объективными. Вопросы могут быть прямыми и косвенными. Первые предусматривают получение от респондента информации, непосредственно отвечающей задачам

исследования. Вторые – это когда получение необходимой информации осуществляется через серию косвенных побочных вопросов.

- Тест « самооценка личности» позволяет увидеть уверенность в своих действиях.
- «Личностный опросник» (адаптированный вариант методики ***Айзенка***)
- Тест. Мотивация успеха и боязнь неудачи (А. А. Реан)

Контрольные испытания.

Владение техническими элементами первым делом обеспечивает мастерство игрока, а также успех команды в игре. Проверка навыков владения проверяется путем контрольных испытаний.

Функциональные пробы.

Одномоментная проба. Перед выполнением отдыхают стоя, в течение 3 минут. Затем замеряют ЧСС1 за 10 секунд. Высчитать за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 сек. из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС2 в течение первых 10 секунд. При оценке определяют величину учащения ЧСС после нагрузки в процентах. ИР= $\frac{\text{чсс2}-\text{чсс1}}{\text{чсс2}}$ x 100

Результаты пробы

Величина до 20% означает отличную реакцию сердечнососудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% - хорошая; от 41 – 65% - удовлетворительная; от 66 – 75% - плохая; от 76 и более – очень плохая.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задержать дыхание и засечь время до прекращения.

Результаты тестирования

Задержка дыхания на 30-35 сек – больной человек, 40-55 сек – нетренированный человек, 60-90 –и более – тренированный.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется как и проба Штанге, только задержка дыхания выполняется после полного выдоха. Средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе.

Результаты тестирования

Нормативы 25-30 сек - нетренированных людей, для тренированных – 40-60 сек и более.

Координация определяется по следующему тесту: испытуемый стоит с опорой на одну ногу,

вторая нога согнута, тыл стопы касается коленной ямки у опорной ноги. Оценивается степень устойчивости за 15 с.

Результаты: Оценка «хорошо» ставится при устойчивом положении тела за 15 с, оценка «удовлетворительно» ставится при небольшом покачивании, треморе за 15 с, если испытуемый не устоял 15 с – «неудовлетворительно».

Быстрота реакции определяется следующим образом: спортсмен стоит в исходном положении стоя, рука вытянута вперёд. Примерно на 1-2 см. от ладони обследуемого ассистент проводящий тест держит линейку длиной 40 см. Нулевая отметка линейки находится на нижнем крае ладони. По команде «внимание» в течение 5 сек. Линейку надо опустить. Задача обследуемого, быстро поймать линейку. Тест проводится три раза. Учитывается лучший результат.

Функциональная проба по Квергу. Выполняется 4 различных упражнения, которые следуют одно за другим без пауз: 30 приседаний за 30 с, бег на месте с максимальной скоростью в течение 30 с; 3-минутный бег на месте с частотой шагов 150 в 1 мин; подскоки со скакалкой — 1 мин.

Специальный тест (по А.В. Беляеву). Нападающий удар из зоны 4 (2) в течение 2 мин 30 с (для мужчин) и 2 мин (для женщин) с интенсивностью 12—14 нападающих ударов в минуту (разбег от линии нападения с быстрым возвращением после удара к линии нападения). Проверка восстановления пульса после нагрузки до показателя 120-130 уд/мин.

Математическая обработка данных.

Используется пакет стандартных программ Microsoft Excel, который позволяет более точно судить о достоверности изменений показателей физического развития и физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

1 Бирюкова З.И. Высшая нервная деятельность спортсменов. // ФиС, 1961

2 Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. // М., «Просвещение», 1968.

3 Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.

4 Богданова Д.Я. Личностные особенности спортсмена // Л., 1974.

5 Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровья, 1981. - 120 с.

6 Есаков, С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций) /УдГУ. Ижевск, - 2010. 196 с.

7 Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2012. – 320 с.

8 Левитов Н.Д. Психология Характера. // М., «Просвещение», 1969

9 Лейтес Н.С. Одаренность и возрастные особенности. «Вопрос психологии», 1959, №1.