

УДК 796.421:796.015.6

*Володимир Яловик,  
Володимир Добринський,  
Антон Яловик*

## **Комплексний педагогічний контроль у процесі спортивної підготовки юних скороходів**

*Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку спорту проблема оптимального управління тренувальним процесом викликає значні труднощі в тренерів. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на основі об'єктивних знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у видах спорту з проявом витривалості є одним із перспективних напрямів спортивної підготовки.

Одним із головних елементів управління підготовкою юних спортсменів 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; 3].

На думку провідних спеціалістів у галузі спорту, одним із перспективних напрямів удосконалення системи підготовки спортсменів є розроблення й практична реалізація нових, вискоелективних засобів, методів, технологій комплексного педагогічного контролю та управління тренувальним процесом [1; 3; 4].

Значне зростання методології комплексного педагогічного контролю підготовленості юних спортсменів й управління тренувальним процесом обумовлене багатьма причинами: значне ускладнення системи підготовки спортсменів; відставання якості комплексного педагогічного контролю від вимог з організації спортивного тренування; підвищення вимог до метрологічного забезпечення збору й аналізу інформації про готовність спортсменів [2].

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

Таким чином, використання інформаційних технологій у підготовці спортсменів у спортивній ходьбі вимагає експериментального та наукового обґрунтування.

**Завдання дослідження** – удосконалення системи комплексного педагогічного контролю й управління підготовкою юних скороходів на основі використання інформаційних технологій.

**Організація та методи дослідження.** В експерименті взяли участь 20 юних спортсменів віком 12 років, які займаються спортивною ходьбою. Дослідження проводилося протягом 2008–2009 рр.

Для визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів використовувалися методи педагогічного тестування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Під час оцінювання різнобічної підготовленості спортсменів, які займаються спортивною ходьбою, як контрольні вправи використовують зазвичай тести, які характеризують ЗФП і СФП та наближені за своєю структурою до змагальних вправ (табл. 1).

Таблиця 1

**Система контрольних вправ із фізичної підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації юнаків (за Г. Корольовим)**

Вид спорту	Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка
Спортивна ходьба	Стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині; піднімання ніг до перекладини; згинання й розгинання в упорі лежачи	Біг 30, 60, 300, 1500, 3000 м; біг 15 хв; спортивна ходьба на 1 км, 2 км, 3 км, 5 км

Проведене нами дослідження рівня рухових здібностей у юних скороходів віком 12 років на початку зарахування в навчально-тренувальну групу першого року навчання дало змогу виявити певні рівні їх фізичного розвитку (табл. 2).

Таблиця 2

**Результати оцінки рухових здібностей юних скороходів**

№ з/п	Тестові завдання	1 група (n = 10)	2 група (n = 10)
1	Біг 60 м з/х, с	10,1	10,2
2	Стрибок у довжину з місця, см	180	181
3	Потрійний стрибок, см	570	573
4	П'ятірний стрибок, см	950	948
5	Біг 1000 м, хв	3,46	3,46
6	Біг 3000 м, хв	12,42	12,48
7	Підтягування на перекладині, разів	6	6
8	Піднімання ніг до перекладини, разів	7	7
9	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	15	16

На початку проведення дослідження нами було відібрано дітей, які показали найкращі результати за дев'ятьма показниками. Так, зокрема, у бігу на 60 м із ходу середні показники у двох групах майже однакові й дорівнюють 10,1 с у I групі та 10,2 с у II групі. У стрибку в довжину з місця у I групі середній результат був 180 см, а в II – 181 см, що перевищує на 1 см.

Серед показників у потрійному стрибку кращі результати виявлено у II групі – 573 см, а в I групі – 570 см, що менше на 3 см. У бігу на 1000 м результати у двох групах були однакові – 3,46 хв. За тестом бігу на 3000 м I група показала результат 12,42 хв, а II – 12,48 хв, різниця 6 с.

Визначення силової підготовленості за трьома тестами показали, що результати в спортсменів двох груп однакові з підтягування на перекладині та піднімання ніг до перекладини й становлять 6–7 разів, а в згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи у II групі результати перевищують усього на 1 раз.

Порівняльний аналіз основних характеристик варіаційного ряду основних показників рухових здібностей двох груп на початку відбору дітей для занять спортивною ходьбою показав, що за шістьма тестовими завданнями з дев'яти відзначається однорідність вимірюваних величин.

За показниками швидкості й витривалості, такими як біг на 60 м з ходу, біг на 3000 м перевагу мали юні спортсмени першої групи. За тестами потрійного стрибка, згинання й розгинання рук в упорі лежачи перевага була у II групи.

Після виконання запропонованих нами вправ протягом першого етапу підготовчого періоду ми знову провели педагогічний контроль, щоб дізнатись, як відбувається розвиток фізичної підготовленості юних спортсменів на середні дистанції (табл. 3).

Отримані нами середньогрупові результати дають змогу розробити нормативні вимоги до оцінки рівня фізичної підготовленості юних скороходів.

Представлені в таблиці 3 результати оцінки розвитку рухової підготовленості в кожній із двох груп дають можливість провести паралельне порівняння й аналітичний опис.

Таблиця 3

**Контрольні показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості скороходів після виконання різних за величиною тренувальних навантажень**

№ з/п	Вид тестування	На другому етапі дослідження	
		I група	II група
1	Біг 60 м з/х, с	9,8	9,7
2	Стрибок у довжину з місця, см	198	197
3	Потрійний стрибок, см	600	693
4	П'ятірний стрибок, см	990	985
5	Біг 1000 м, хв	3,36	3,36
6	Біг 3000 м, хв	12,10	12,12
7	Підтягування на перекладині, разів	8	8
8	Піднімання ніг до перекладини, разів	10	9
9	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	20	22
10	Спортивна ходьба 3 км, хв, с	17,30	17,20
11	Спортивна ходьба 5 км, хв, с	32,20	32,00

Результат у бігу на 60 м у першій групі становить 9,8 с, а в другій – 9,7 с, який усього на 0,1 с кращий за результат першої.

За результатами тесту стрибок у довжину з місця всіх ходаків має майже аналогічні результати, де основний контингент досліджених II групи мав нижчий результат, а I групи – дещо вищий, що, відповідно, становило 198 см і 197 см.

Результати виконання потрійного стрибка також значно не розрізнялися між двома групами: у першій групі він становить 600 см, а в другій – 603 см, що незначно вище на 3 см.

Розвиток сили м'язів ніг у спортивній діяльності скороходів особливо важливий, тому що вона необхідна юному спортсмену для долання певних підйомів і схилів. Результати п'ятірного стрибка свідчать про те, що кращі показники в першій групі, хоча вони перевищують лише на 5 см.

Розвиток спеціальної витривалості в юних спортсменів сприяє підвищенню їх працездатності. Специфіка ходьби потребує значного розвитку серцево-судинної та дихальної систем, а також м'язів ніг, живота й тулуба, тому ці показники значно зросли у бігу на 3000 м та, відповідно, становлять у першій групі – 12,10 хв, а в другій – 12,12, що на 2 с нижче, ніж у першій.

У цьому віці витривалість не відзначається високим рівнем розвитку. Проте в бігу на 1000 м значно зросли результати порівняно з початковим контролем. У двох групах зафіксовано однорідні результати, що становили 3,36 хв.

Розвиток силових здібностей у юних скороходів зі згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі значно покращився та становить у I групі 20 разів, а в II – 22 рази, що, відповідно, зросло на п'ять і шість разів порівняно з попередніми результатами. Крім цього, на два рази збільшилося підтягування на перекладині, а також скороходи змогли збільшити кількість піднімання ніг до перекладини на 2–3 рази.

Для визначення розвитку спеціальної витривалості ми використали проходження скороходами дистанцій 3 і 5 км на час. Спортсмени двох груп показали результати на двох дистанціях майже однакові. Так, скороходи I групи мали дещо вищий час, ніж спортсмени II групи на двох дистанціях, що становило, відповідно, на 3 км – 17,30 хв, 17,20 хв; на 5 км – 32,20 хв, 32,00 хв.

Дослідження, яке проводилося на початку експерименту показало, що між двома групами немає достовірної різниці. Наприкінці дослідження відбулися значні зрушення як у розвитку загальної, так спеціальної фізичної підготовленості юних скороходів (табл. 4).

У процесі проведеного дослідження ми отримали такий приріст рухових здібностей. У тесті “стрибок у довжину з місця” результат у групах покращився: у I групі на 30 см, і в II – на 30 см, що становить 16,6 % і 16,5 %.

У бігові на 60 м з ходу результат збільшився у I групі на 1,15 с, у II – на 1,1 с і, це склало 13,5 % та 12,2 %.

Показники сили м'язів ніг у потрійному стрибку покращилися на 54 см у I групі, у II групі на 53 см, що становить, відповідно, 9,5 % та 9,2 %. Результати п'ятірного стрибка зросли у двох групах: на 60 см – у першій групі й на 57 см – у другій, що, відповідно, становить 6,3 та 6,0 %. Показники сили м'язів рук зросли й становили в першій групі 10 разів, а в другій – 11 разів. У підтягуванні також

відбулося зростання результатів, що становило в першій групі 10 разів, у другій – 11 разів, приріст у двох групах становив 66,6 % та 83,3 %. Крім цього, покращилися результати й у підніманні ніг до перекладини: у двох групах результати зросли на 71,4 %.

Таблиця 4

Порівняння даних фізичної підготовленості юних спортсменів

Тестові завдання	На початку дослідження		У кінці дослідження		Приріст показників		Приріст, %	
	I група	II група	I група	II група	I група	II група	I група	II група
Біг 60 м з/х, с	10,1	10,2	8,95	9,01	1,15	1,1	13,5	12,2
Стрибок у довжину з місця, см	180	181	210	211	30	30	16,6	16,5
Потрійний стрибок, см	570	573	624	626	54	53	9,5	9,2
П'ятирний стрибок, см	950	948	1010	1005	60	57	6,3	6,0
Біг 1000 м, хв	3,46	3,46	3,15	3,16	0,31	0,30	8,9	8,6
Біг 3000 м, хв	12,42	12,48	11,20	11,18	1,22	1,30	9,8	10,4
Підтягування на перекладині, разів	6	6	10	11	4	5	66,6	83,3
Піднімання ніг до перекладини, разів	7	7	12	12	5	5	71,4	71,4
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	15	16	25	26	10	11	66,7	68,7
Спортивна ходьба 3 км, хв, с	–	–	16,00	15,50				
Спортивна ходьба 5 км, хв, с	–	–	27,40	27,30				

Швидкісна витривалість визначалася за результатами бігу на 1000 м. У двох групах майже однаковий результат: I група – 3,15 хв, II група – 3,16 хв. Порівнюючи результати з початковими, бачимо, що відбувся значний приріст у двох групах: у I групі – 31 с, а в II – 30 с, що становить 8,9 % та 8,6 %.

У бігу на 3000 м юні скороходи зуміли показати такі результати: I група пододала цю дистанцію за 11,20 хв, II група – 11,18 хв, що становить, відповідно, 9,4 % та 10,4 %. Спортсмени двох груп змогли досягти значного успіху в спортивній ходьбі на коротких дистанціях, що використовуються спортсменами. Так, юні скороходи в спортивній ходьбі на 3000 м показали такі результати: I група – 16,00 хв, II – 15,50 хв. Під час подолання дистанції 5 тис. метрів у середньому скороходи показали результати, що становлять 27,40 хв, – I група, 27,30 хв – відповідно, II група.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень у питаннях педагогічного контролю юних спортсменів у циклічних видах спорту. Проте в теорії й практиці легкоатлетичного спорту недостатньо в нашій країні розроблені питання критеріїв відбору та педагогічного контролю з урахуванням індивідуального розвитку юних скороходів, що сприяло б підвищенню ефективності тренувального процесу.

Виявлено, що під час використання методики комплексного педагогічного контролю з урахуванням індивідуального розвитку юних спортсменів на кінець навчально-тренувального року отримано підвищення таких показників рухових здібностей із бігу на 60 м, 1000 м, 3000 м. Отримані результати можна використовувати для зарахування спортсменів у навчально-тренувальну групу першого року навчання.

Установлено, що застосування педагогічного контролю та, відповідно до нього, використання запропонованих нами засобів і методів тренування сприяло отриманню змін у ступені засвоєння та якості виконання техніки рухів під час ходьби.

Найбільш інформативними показниками фізичної підготовленості юних скороходів на етапі зарахування в навчально-тренувальні групи є такі тести: біг на 60 м, 1000 м, 3000 м, стрибки в довжину

з місця, потрійний стрибок із місця, п'ятірний стрибок із місця, підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини, згинання й розгинання рук в упорі лежачи та спортивна ходьба на 3–5 км.

#### Література

1. Запоржанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запоржанов // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 2. – С. 41–43.
2. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини / В. В. Клименко. – К. : [б. в.], 1997. – 192 с.
3. Конов Л. Г. Система комплексного контроля в управлении тренировочным процессом в видах бега на выносливость / Л. Г. Конов. – Смоленск : [б. и.], 1997. – С. 9–16.
4. Максименко А. С. Система комплексного контроля бегунов на средние дистанции ВЛГИФКа / А. С. Максименко // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 5. – С. 28–30.
5. Яловик В. Т. Медико-педагогичний контроль за фізичною підготовкою спортсменів у видах спорту з проявом витривалості / В. Т. Яловик, В. В. Олещук // 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, 2008. – Т. 3. – С. 373–376.

#### Анотації

*Комплексний педагогичний контроль передбачає вивчення й оцінювання різнобічних сторін підготовленості спортсменів, а також адаптацію систем організму до різнобічних навантажень. Нами розкрито деякі аспекти комплексного контролю за підготовленістю спортсменів, за результатами яких можна ефективно управляти тренувальним процесом і суттєво покращити результати.*

**Ключові слова:** комплексний контроль у спорті, тренувальний процес, тести, адаптація, управління тренувальним процесом, інформаційні технології, фізична підготовленість.

**Владимир Яловик, Владимир Добрынский, Антон Яловик. Комплексный педагогический контроль в процессе спортивной подготовки скороходов.** *Комплексный педагогический контроль предвидит изучение разносторонней подготовки спортсменов, а также адаптацию систем организма к всесторонней нагрузке. Нами раскрыты некоторые аспекты комплексного контроля за подготовленностью спортсменов, за данными которых можно эффективно управлять тренировочным процессом и значительно улучшить результаты.*

**Ключевые слова:** комплексный контроль в спорте, тренировочный процесс, тесты, адаптация, управление тренировочным процессом, информационные технологии, физическая подготовка.

**Vladimir Yalovik, Vladimir Dobrinskiy, Anton Yalovik. Integrated Pedagogical Supervision During Sports Training of Quicklywalkers.** *The complex control foresees studying and the estimation of various sides of sportsmen's grounding and also the adaptation of the systems of organism to the different loadings. We have exposed some aspects of complex control after sportsmen's grounding, due to results of which it is possible to govern their training process effectively and to improve results substantially.*

**Key words:** complex control in sport, training process, tests, adaptation, management by training process, information technologies, physical grounding.