

ГЕЙДЕЛЬ Е.В., курсант факультета милиции,
г. Могилев, УО «Могилевский институт МВД РБ»,
научный руководитель – Долинин Е.Н.,
начальник кафедры ППФП, заслуженный мастер спорта,
г. Могилев, УО «Могилевский институт МВД РБ»

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО СБОРА САМБИСТОВ

Введение. В практике спортивных исследований к основным типам состояния спортсмена необходимо отнести текущий контроль. Основная задача текущего контроля – определение ежедневных изменений в состоянии спортсмена. Эта информация может быть получена с помощью медико-педагогического контроля, предусматривающего проведение различных проб и контрольных измерений.

Цель работы – определить важность текущего контроля при подготовке спортсменов высокого класса в условиях высшего учебного заведения.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы исследования: опрос, анкетирование, наблюдение, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов.

Обсуждение результатов. В условиях проведения учебно-тренировочных сборов нами апробирована достаточно информативная форма текущего контроля, позволяющая определять динамику функционального состояния и степень воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена. С этой целью на каждого участника тренировочного сбора заводился дневник, в котором регистрировались следующие показатели: функциональное состояние (F_c), сон, самочувствие, настроение, желание тренироваться, болевые ощущения в мышцах, потоотделение, дыхание, показатели ортостатической пробы, быстрота мышечных сокращений, показатели пробы Ромберга. Показатели F_c определялись утром, причем с 1-го по 8-й показатели регистрировались самостоятельно; степень воздействия нагрузки на организм определялась после тренировки по динамике показателей дыхания, ЖЕЛ, динамометрии кисти, массы тела и ЧСС. В результате был разработан условный коэффициент адаптации к нагрузке (A_H), варьирующий в пределах от 5 до 15 единиц.

Выводы. Таким образом, разработанная форма контроля позволяет планировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок в микроцикле с учетом функционального состояния и реакции организма на нагрузку каждого спортсмена.