

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«КОМПЛЕКСНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПОДГОТОВКЕ
ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Былинкина Алексея Сергеевича

Научный руководитель

Кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

Общая характеристика работы

Актуальность. Специалисты по спорту отмечают, что в современной практике подготовки юных спортсменов имеет место применение большого объема специальных тренировочных и соревновательных средств, что в конечном итоге не редко приводит, по мнению В.В. Петровского [24], «... к серьезным срывам в состоянии здоровья, их однобокой технической и функциональной подготовленности, психическим срывам». Предотвращению воздействия на растущий организм детей и подростков негативных факторов в процессе спортивной подготовки способствует своевременное использование средств контроля, при чем их эффективность зависит от оперативности и полноты информации об уровне тренированности объекта воздействия. Таким образом, спортивная подготовка является педагогическим процессом управления состоянием спортсмена, а стержневым, основным путем к этому является реализация педагогического контроля. Оценка физической, технической и тактической подготовки определяется на основании многочисленных наблюдений, сравнительных характеристик действий в тренировке и игре, что необходимо для моделирования процесса подготовки, планирования средств и методов учебно-тренировочного процесса

Данная В.К. работа посвящена **проблеме** комплексного педагогического контроля в подготовке юных спортсменов, занимающихся лыжным спортом.

Тема исследования – «Комплексный педагогический контроль в подготовке юных лыжников» **Объект исследования** – контроль физической и технико-тактической подготовленности юных спортсменов. **Предмет исследования** – виды, формы и методы педагогического контроля, применяемые в учебно-тренировочных занятиях лыжников-гонщиков среднего школьного возраста. **Цель исследования** – методом педагогического контроля выявить влияние учебно-тренировочного процесса на физическую и техническую подготовленность детей, занимающихся лыжным спортом. **Гипотеза исследования** – процесс развития физических качеств и

обучения и совершенствования занимающимися техники лыжных ходов будет успешным, если в процессе работы:

- будет уделяться достаточное внимание развитию специальных физических качеств;
- занимающиеся научатся различным способам лыжных ходов и целесообразному применению их с учетом конкретной соревновательной обстановки;
- будут своевременно использоваться в учебно-тренировочном процессе все виды и формы педагогического контроля.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были определены следующие **задачи**:

- проанализировать литературные источники методической и педагогической направленности, ориентированной на проблему педагогического контроля за уровнем подготовленности спортсменов;
- с помощью педагогического контроля выявить эффективность методики обучения и совершенствования техники и развития физических качеств школьников, занимающихся лыжными гонками.

В ходе работы нами использовались **методы** исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. изучение и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. математическая обработка данных.

Глава 1. «Аналитический обзор литературы» рассматривает роль педагогического контроля в физическом воспитании, систему комплексного педагогического контроля за состоянием юных спортсменов, цели и задачи

тренировки лыжника, проблему тренировки и комплексного контроля в подготовке лыжника-гонщика.

Глава 2 «Педагогическое исследование» представляет организацию и проведение педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования, а также выводы и методические рекомендации по организации комплексного контроля спортивной тренировки.

Педагогический контроль в физическом воспитании

Педагогический контроль – планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом. Проводится для того, чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышению эффективности учебно-тренировочных занятий.

Задачи педагогического контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;
- выполнить план тренировки;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;
- выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;
- отобрать талантливых спортсменов (С.В. Чернов, Л.В. Костикова, А.Л. Каменев, 2016) [31].

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за состоянием занимающихся;
- контроль за техникой упражнений;
- учет спортивных результатов;

— контроль за поведением во время соревнований (А.Г. Бусарин, 2007) [5].

Виды педагогического контроля:

1. Поэтапный – оценивать состояние спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся на конкретном этапе.

2. Текущий – определять повседневные изменения в подготовке занимающихся.

3. Оперативный – экспресс-оценка того состояния, в котором находится занимающийся в данный момент.

Поэтапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсменов, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсменов – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

В зависимости от количества задач, объема показателей, включенных в программу обследований, В.Н. Платонов [25] разграничивает контроль на углубленный, избирательный и локальный.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсменов, эффективности соревновательной деятельности, качества тренировочного процесса на прошедшем этапе или периоде. Этот вид контроля обычно используется в практике оценки этапного состояния, а

избирательный или локальный используется для оценки текущего и оперативного состояния спортсмена.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, дающих возможность определить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса. Локальный контроль основан на применении одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможности отдельных функциональных систем и т.д.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер. В процессе педагогического контроля определяются уровень физической и технико-тактической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса, условия его реализации и др.

Главное, считает Андреева О. В.(2000), в педагогическом контроле – оценить психофизическое состояние занимающихся физической культурой [2]. Специалисты (А.Г. Бусарин, 2007; Н. В. Васенков, Е. В. Фазлеева, Л. А. Лопатин, 2014; Н.А. Лопатин, Н.А. Лопатин, 2014;) различают три типа состояний:

1. Перманентные, сохраняющиеся в течение длительного периода времени (состояние спортивной формы организма, уровня его тренированности).

2. Текущие, с изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности).

3. Оперативные, изменяющиеся под влиянием конкретных физических упражнений (утомление после однократного пробегания дистанции или повышение работоспособности после разминки и т.п.) [5,7,15].

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся¹ и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон подготовленности; обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности. .

Система комплексного педагогического контроля за состоянием юных спортсменов

Одной из основных задач детско-юношеского спорта является сохранение и укрепление состояния здоровья, которое характеризуется физическим, психическим и социальным благополучием тренируемого. Кроме этого, необходимо создать все условия для всестороннего физического совершенствования юного спортсмена, что является залогом успешного развития специальных способностей и функциональных возможностей организма, отвечающим специфике избранного вида спорта.

Следовательно, средства контроля, используемые для получения информации о состоянии юного спортсмена, эффективного планирования и выбора стратегии тренировочного процесса, должны отражать уровень физической подготовленности, развитие функций сердечно-сосудистой и нервной системы подростка. При этом задания должны быть информативными и в то же время технически несложными, а получение и обработка результатов не должно требовать больших финансовых и временных затрат.

За необходимость применения комплексного подхода в процессе осуществления контролирующих действий выступает ряд авторов (В.Ф.

Бойко, Г.В. Данько, 1997; С.Ф. Матвеев, Э.Н. Несен, 1984) [4,19], имеющих значительный практический опыт спортивной подготовки спортсменов.

Петровский В.В. в своей работе «Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке» утверждает, что спортивная тренировка всегда является процессом направленного, регулируемого извне изменения морфологических и функциональных возможностей организма спортсмена. Эти изменения происходят под влиянием запланированных тренировочных воздействий, физических упражнений и различных их сочетаний (тренировочных уроков, циклов и т.д.).

Поскольку организм человека в этом аспекте представляется сложной динамической саморегулирующейся вероятностной системой, а о влиянии отдельных тренировочных воздействий и их сочетаний можно судить только приблизительно, то всегда возникает необходимость в контроле за ходом происходящих в организме изменений, который давал бы ответы на два основных вопроса

: Комплексный контроль в подготовке лыжника-гонщика

Целенаправленное и систематическое применение разнообразных средств и методов тренировки приводит к положительным изменениям в организме лыжника-гонщика, которые определяют уровень его подготовленности. Спортивная подготовленность характеризуется целым комплексом изменений, происходящих под влиянием проведения различных видов подготовки лыжника-гонщика: технической, физической, тактической и т.д. Под воздействием нагрузок растет тренированность отдельных органов и систем, повышается уровень развития физических и волевых качеств и др.

Об уровне подготовленности лыжника-гонщика принято судить, прежде всего, по спортивным результатам. Однако в лыжных гонках, как ни в одном другом виде спорта, при оценке уровня достижений (результатов) необходимо учитывать ряд переменных факторов: рельеф местности и условия скольжения, масштаб соревнований и состав участников и др. Высокий

результат в лыжных гонках (во временных показателях) не может служить объективным критерием подготовленности. Так же и победа даже со значительным отрывом от остальных гонщиков на соревнованиях небольшого масштаба над соперниками недостаточной квалификации еще не говорит о высоком уровне подготовленности. И наоборот, небольшой проигрыш сильнейшим лыжникам-гонщикам по времени, даже при весьма низком занятом месте (но при хорошей плотности результатов), указывает на достаточно высокий уровень подготовленности. Поэтому только комплексная оценка дает объективное представление об уровне подготовленности в лыжных гонках. Здесь следует учитывать: результаты различных по масштабу и составу участников соревнований, победы над известными спортсменами, данные врачебного, педагогического контроля и самоконтроля лыжника, уровень технической подготовки и психологической устойчивости и др.

При оценке подготовленности лыжника-гонщика необходимо учитывать и его индивидуальные особенности, положительные сдвиги в отдельных компонентах нагрузки, темп прироста результатов и показателей контрольных испытаний, а также имеющиеся недостатки (например, в развитии силы отдельных мышечных групп, пробелы в технической подготовке). Повышение уровня подготовленности лыжника-гонщика – процесс многолетний, он происходит, прежде всего, под влиянием тренировочных нагрузок различного характера, объема интенсивности и направленности. Вместе с тем на повышение уровня подготовленности оказывает действенное влияние и целый ряд других факторов – рациональный режим (сочетание) работы и отдыха, условия проведения занятий и восстановления после тренировочных нагрузок, активность и целеустремленность лыжников и др.

2.1 Правильное построение процесса многолетней подготовки обеспечивает ежегодное повышение уровня спортивной подготовленности (с небольшими ее колебаниями в годичных циклах – снижение в переходном периоде). Вместе с тем, временное

снижение подготовленности в переходном периоде является обязательным условием для ее дальнейшего повышения на новом качественном и количественном уровнях в очередном годовом цикле. Все это связано, утверждает Н.В. Попова (2019) с биологическими законами развития, становления и временного снижения спортивной подготовленности и носит фазовый характер [26].

Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование мы проводили на базе Муниципальное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» г. Саратова, в секции лыжного спорта, в группе юных лыжников-гонщиков, мальчиков 11-12 лет. В основе организации учебно-тренировочного процесса нашей секции лежит постепенное увеличение работоспособности юных спортсменов, повышение общей физической и специальной подготовленности, совершенствование в технике. Контрольно-педагогическое тестирование, как вид педагогического контроля, в секции проводится постоянно, что помогает нам планировать нагрузки учебно-тренировочных занятий и определять стратегию тренировочного процесса. В подготовительный бесснежный период основное внимание уделяется развитию физических качеств юных спортсменов. В основу тренировочного процесса в этот период было положено постепенное увеличение работоспособности юных спортсменов, повышение общей физической и специальной подготовленности, совершенствование в технике. Для развития физических качеств в основном применялись следующие виды тренировок: скоростно-силовая, круговая, переменная (гоночная), игровая. Приведем примерные средства, используемые в каждой из перечисленных тренировок. Для развития общей выносливости мы использовали, прежде всего, продолжительный бег. 11-12-летние ребята пробегали за одну тренировку до 4 км. Темп бега соблюдался невысоким, регулировался по показаниям ЧСС. В первых тренировках пульс не превышал 140 ударов в минуту. Темп бега и

его продолжительность увеличивались постепенно. На дистанции по команде тренера включались ускорения, так называемый, «рваный» ритм бега.

Другое средство развития выносливости – интенсивная ходьба по пересеченной местности обычно служила разминочным упражнением перед бегом. Быстрая ходьба широким шагом-выпадом хорошо тренирует мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхание. Ходьбу сочетали с бегом и прыжками.

Еще одно прекрасное средство развития выносливости – это езда на велосипеде – не менее 15-20 минут на пересеченной местности или 30-40 минут на асфальтовой дороге в хорошем темпе.

2 Анализ результатов педагогического исследования и вывод

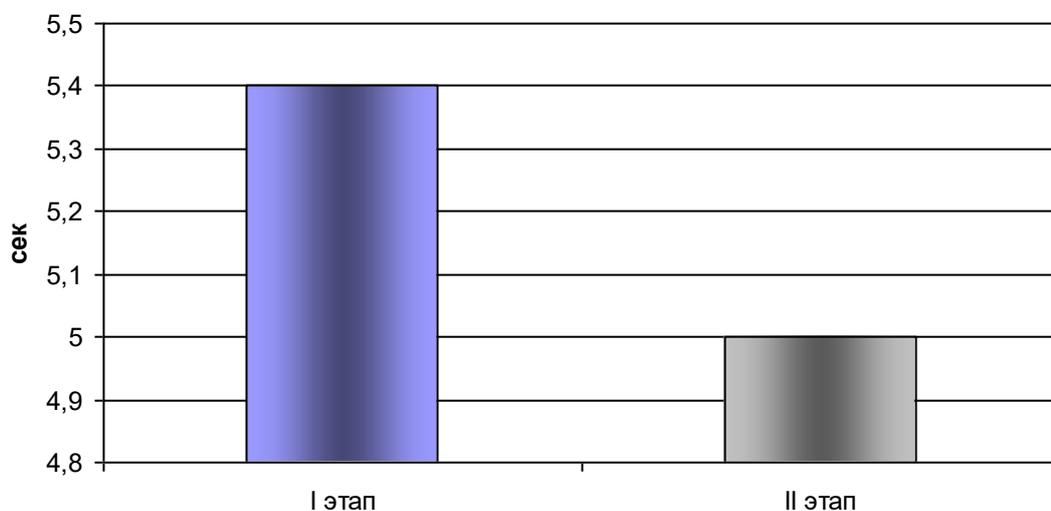
Анализируя результаты контрольных упражнений, мы выяснили, что действительно наблюдается положительная динамика в развитии физических качеств у юных лыжников.

Сравним средние результаты юных спортсменов по всем контрольным упражнениям:

Таблица 1.

Результаты в беге на 30 м с ходу (сек)	I этап	II этап	Динамика
Средний результат	5,4	5,0	-0,4

Диаграмма 1



На основании выше представленного можно сделать вывод, комплексный контроль подготовки юных лыжников выявил, что средства общефизической и специальной подготовки, используемые нами в тренировке юных лыжников на подготовительном этапе годового цикла, действительно способствуют повышению как общей так и специальной физической и технической подготовленности занимающихся и подведению их к пику спортивной формы в соревновательном периоде.

1.