

ОБЛІК В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

(Проценко А.А. канд.пед.н., Івченко В.В. студент I курсу магістратури)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

В спортивному тренуванні важливе значення має ефективна система обліку. Облік показників спортивного тренування дає можливість тренерів перевірити правильність підбору та використання засобів, методів та форм відтворення процесу спортивної підготовки, виявити більш ефективний шлях, що підвищує спортивну майстерність. Облік дозволяє спостерігати за рівнями різних сторін підготовленості спортсменів, динамікою спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я та т. ін. Аналіз даних обліку дає можливість не тільки контролювати, але й, активно втручатися в навчально-тренувальний процес, удосконалювати його. Обліку підпорядковані усі сторони тренувального процесу [2].

Облік показників спортивного тренування відбувається в наступних формах [3]:

Етапний облік проводиться на початку та в кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. В першому випадку він має назву - попередній, а в другому – заключний (підсумковий).

Попередній облік дозволяє визначити вхідний рівень підготовленості спортсмена або групи спортсменів. Дані підсумкового обліку при порівнянні результатів з результатами попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу та внести корективи в подальший план тренування.

Поточний облік проводиться безперервно в процесі окремих тренувальних занять, в мікро- та мезоциклах тренування. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин тренувальних та змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я та підготовленості спортсменів.

Оперативний облік є складовою поточного. Данні оперативного обліку дозволяють отримати потрібну інформацію про зміни в стані спортсменів, умовах, місці та характеру тренування під час проведення заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління тренувальним процесом в ході окремого заняття.

Основними документами обліку в спортивній школі є журнал обліку занять, щоденник тренувань, журнал обліку спортсменів-розрядників, інструкторів, спортивних суддів, таблиць рекордів спортивної школи, протоколи змагань, приватні картки та лікарсько-контрольні карти спортсменів [1,с.40-42].

Журнал обліку занять – один з головних документів обліку. Для усіх відділень спортивних шкіл він повинен мати єдину форму. Кожний учень спортивної школи зобов'язаний вести щоденник тренувань, в котрому фіксуються дата, час та тривалість заняття; його зміст, дозування тренувального навантаження; спортивні результати, показані на змаганнях. В щоденнику записуються дані про те, як дотримується режим, відновлювальні заходи тощо. В

щоденник вносяться результати виконання контрольних випробувань (тестів). Данні лікарського контролю дозволяють судити про динаміку тренуваності та оцінювати, як впливає система тренування на здоров'я спортсменів [2,3].

Література

1. Абдураман А.Ш. Особливості проведення навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл / А.Ш. Абдураман, О.В. Непша // Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. конф.(Харків, 14 грудня 2018 р.). – Харків: ХДАФК, 2018. – С.40-42.
2. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. – 299 с.
3. Комплексний контроль і облік в підготовці спортсмена [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://ni.biz.ua/4-3/17414.html>.