

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ



*Мельник Е.В. –  
к.п.н., доцент,  
кафедра психологии  
БГУФК,  
Республика  
Беларусь, Минск,  
(e-mail: melnik\_ls@  
mail.ru)*



*Селецкий А.В. –  
МСМК по современ-  
ному пятиборью,  
аспирант БГУФК,  
Республика  
Беларусь, Минск*

**Ключевые слова:** комплексный мониторинг, подготовка, современное пятиборье, самоконтроль, технического и тактического мастерство, управление.

**Key words:** integrated monitoring, preparation, modern pentathlon, self-control, technical and tactical skill, management.

**Резюме.** Проблема комплексного управления становится все более актуальной в современном пятиборье в связи с необходимостью консолидации структурно различных движений. Статья посвящена тенденциям комплексного контроля в процессе специальной подготовки спортсменов в пятиборье.

Дается анализ характеристик педагогических, социально-психологических и медико-биологических видов контроля, возможность их использования в современном пятиборье. Имеющиеся показатели и критерии комплексной оценки готовности занимают особое место в системе самоконтроля.

## Постановка и обоснование проблемы.

Контроль является неотъемлемым компонентом в процессах управления и регулирования на всех уровнях рассмотрения. Анализ стадий процесса управления (сбор и обработка информации, принятие решения, реализация решения, контроль) позволяет определить заключительную функцию контроля и установить его роль на других стадиях. Осуществление эффективного контроля должно опираться на такие его качества как точность, достаточность, непрерывность и быстрота. Разнообразие и многогранность контролируемых явлений обуславливает необходимость комплексности, так как в саморегуляции тренировочной и соревновательной деятель-

**Summary.** The article is devoted to the tendencies of complex control in the process of special training of pentathlon sportsmen and the priority of special features for every type of modern pentathlon is determined. The problem of complex control becomes more actual in the modern pentathlon because of the need of consolidation structurally different motions.

Analysis of characteristics of pedagogical, socio-psychological and medico-biological control, the possibility of their use in modern pentathlon. Available indicators and criteria for integrated assessment of preparedness is an athlete, a place of self-control

ности участвуют различные процессы, состояния, которые проявляются не изолированно, а во взаимосвязи в целостной двигательной системе [1].

Разработка системы комплексного контроля психомоторных качеств спортсменов-пятиборцев для организации управления подготовкой спортсмена обуславливает необходимость изучения специфики вида спорта, который отличается предметом состязания, составом действий и способом ведения спортивной борьбы (спортивной техникой и тактикой), регламентом состязания и критерием достижений [1, 4, 8]. Современное пятиборье, наряду с легкоатлетическим десятиборьем и семиборьем, биатлоном, лыжным двоеборьем, горнолыжным двоеборьем и

др., в соответствии с классификацией В.С. Келлера (1986) по способу определения соревновательного результата относится к комплексным видам спорта. Большое многообразие видов упражнений и быстрое возрастание их технической сложности, частые изменения программ соревнований и квалификационных нормативов, повышают требования не только к развитию физических качеств и методике обучения, но созданию системы комплексного контроля психомоторных качеств спортсменов.

### Результаты и обсуждение.

Отличительной особенностью современного пятиборья является комплексное взаимодействие и влияние на конечный результат каждого из включенных в программу видов деятельности, несмотря на измеряемые спортивные результаты в отдельных видах программы метрическими единицами, которые переводятся в очки по определенной схеме, регламентируемой правилами соревнований. В плавании, беге – единицы времени (секунды), в фехтовании, конкуре – очки. В стрельбе спортсмену необходимо поразить пять мишеней, в трех сериях, сочетающихся с бегом. Более точная и быстрая стрельба создает преимущества перед соперниками, так как позволяет перейти к бегу. Максимальный лимит времени нахождения на огневом рубеже составляет 1 мин 10 секунд. Для пятиборья характерна высокая точность и эффективность выполнения двигательных действий, вариативностью кинематических и динамических параметров движений в условиях компенсированного утомления и переменной интенсивности работы, лимита времени соревновательной борьбы, когда победа может быть достигнута до истечения обусловленного правилами времени.

Упражнения в плавании, беге, фехтовании представляют собой высокоактивную двигательную деятельность и требуют комплексного проявления физических качеств (скоростно-силовых, координационных, выносливости) в условиях изменяющихся ситуаций и режимов работы. Специфика фехтования заключается в соревновательной борьбе в непосредственном соприкосновении с противником, имеющим технические и конституционные особенности, что создает большую вариативность в применении спортивной техники. Операционную основу конкурса составляют действия спортсменов по управлению внешними средствами передвижения – лошадью, где спортивный результат зависит от умения эффективно ими пользоваться. В стрельбе используется пневматическое (лазерное) оружие и двигательная активность спортсменов жестко лимитирована условиями поражения цели. Достижения во многих видах пятиборья в решающей степени зависят от собственных

двигательных возможностей спортсменов.

В настоящее время в теории и методике спортивной тренировки, в практике спорта осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль». Под **комплексным контролем** следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе подготовки спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней объективной оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов [5, 15].

Комплексный контроль включает совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности спортсменов, реакций организма на тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма спортсменов (М.А. Годик, 1988; Е.А. Грозин, 1984; В.М. Зациорский, 1982; В.В. Иванов, 1987; А.К. Тихомиров, 2005 и др.). Его содержание объединено общей целью и значимостью объективной оценки подготовленности спортсмена на различных этапах подготовки и имеет свои особенности в зависимости от специфики вида спорта. В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер [5, 15].

Данные **психологического контроля** в спорте должны использоваться для улучшения качества подготовки спортсменов посредством индивидуализации. Психологический контроль – совокупность показателей индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований и др. [6, 7, 12, 14]. Изучению составляющих психологического контроля в спортивной деятельности посвящены исследования Ю.Я. Киселева [7]. Психологический контроль в спорте направлен на проверку степени соответствия или рассогласования психических свойств, уровня развития психических процессов и состояний требованиям вида спорта, целям и задачам этапа подготовки и возрастным особенностям спортсменов [7, с. 205-272]. Были определены свойства, особенности, качества и состояния спортсмена, которые определяются и оцениваются при разных формах контроля: оперативном, текущем, этапном и углубленном специализированном. Дан-

ные психологического контроля необходимо сопоставлять с результатами педагогического и медико-биологического контроля.

**Социально-психологический контроль** связан с изучением особенностей взаимоотношений в спортивной команде, климата, совместимости, лидерства, руководства, их влиянием на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и др. [6, 7, 8]. Тренер не должен явно выделять из коллектива потенциально более способных пятиборцев (чтобы не допускать разобщенности в коллективе, конфликтов между спортсменами). При работе со спортивным коллективом важно соблюдать максимальную объективность, педагогическую этику и педагогический такт. Спортивная конкуренция в команде стимулирует у пятиборцев стремление повышать физическую и техническую подготовленность.

В процессе **педагогического контроля** оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, общих и специальных психомоторных способностей, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др. [2, 5, 15]. Педагогический контроль обусловлен содержанием учебно-воспитательного процесса и соревновательной деятельности, включает совокупность организационно-методических мероприятий, направленных на своевременное получение объективной и полной информации о степени овладения техникой вида спорта, об уровне развития двигательных качеств на каждом этапе обучения (В.А. Булкин, 1983; М.А. Годик, 1980; В.М. Зациорский, 1982 и др.).

**Медико-биологический (врачебный) контроль** предусматривает углубленное медицинское обследование, оценку состояния здоровья, функциональных возможностей организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок, их переносимость, чтобы они не оказались чрезмерными, активизируя возникновение патологических изменений в организме, или же недостаточными и тогда неэффективными и т.д. (А.Г. Дембо, 1988; С.М. Иванов, 1970; С.П. Попов, 1987 и др.). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов и осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-

преподавательским коллективом. Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года) [3].

Комплексный контроль предусматривает практическую реализацию различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса (годовой цикл, мезоцикл, микроцикл, отдельные занятия) для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике. Контроль является одним из наиболее информативных элементов системы управления подготовкой спортсменов, так как позволяет обеспечивать непрерывное сравнение фактических результатов с планируемыми и в соответствии с ними корректировку педагогического процесса [2, 5, 10, 13, 15, 16]. На основе комплексного контроля можно оценить эффективность тренировки в современном пятиборье, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести коррективы в программу их тренировки, оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. На рисунке представлены основные параметры комплексного контроля в спорте. В обеспечении технико-тактического мастерства спортсмена важную роль играют процессы самоуправления и саморегулирования, что позволяет снизить ошибочность действий, тем самым повысить успешность и надежность его выступления (Н.Б. Стамбулова, 1999; В.И. Моросанова, 2007). С именем П.К. Анохина связывается разработка основ «общей теории функциональных систем», в рамках которой решаются вопросы саморегуляции как «всеобщего закона деятельности организма». Также в понимание закономерностей управления движениями большой вклад был внесен Н.А. Бернштейном, который распределял двигательные функции по иерархически уровням. Самоконтроль охватывает все психические явления, что позволяет говорить о самоконтроле за протеканием отдельных психических и психомоторных процессов (восприятия, представления, внимания, двигательной реакции и др.), о самоконтроле за собственным состоянием спортсмена, а также о самоконтроле как о свойстве человека, сформированном в процессе воспитания и самовоспитания. Самоконтроль рассматривается как одно из звеньев самоуправления и саморегуляции, «функциональным назначением которого является установление степени рассогласования между эталоном и контролируемой составляющей» [11].

Механизмы самоконтроля формируются в онтогенезе в соответствии, как с генетической программой, так и под влиянием целенаправленной тренировки. Сознательно поставленная цель высту-



пает в качестве главного условия для самоуправления (саморегуляции) и самоконтроля произвольных действий. Применительно к процессу обучения эти вопросы нашли отражение в трудах педагогов, физиологов, психологов (П.К.Анохин; Н.А.Бернштейн, Л.И.Божович; П.Я.Гальперин, С.Л.Кабыльницкая и др.). Также важным направлением является изучение ошибочных действий, их классификация, анализ, последствия и поиск возможных путей устранения ошибок. Все это обуславливает значимость комплексного контроля в современном пятиборье, который включает педагогический, психологический, социально-психологический и медико-биологический контроль, а также самоконтроль.

**Выводы.**

Таким образом, несмотря на изученность многих аспектов проблемы контроля, мало внимания

уделяется разработке методов формирования самоконтроля в спортивной деятельности, ее специфики в подростковом и юношеском возрасте. Значимость этого возрастного периода связана с повышением роли самовоспитания, которое становится возможным при анализе и оценке собственных качеств, соотношении их с выдвигаемыми требованиями. Также особую актуальность проблема комплексного контроля приобретает в современном пятиборье, в связи с необходимостью объединения разнородных по структуре движений. Практическим следствием комплексного контроля могут быть составленные рекомендации тренеру при выборе средств и методов психолого-педагогического воздействия, планировании нагрузок, организации предсоревновательной подготовки спортсмена.



**Рис. Показатели и критерии оценки комплексного контроля в спортивной деятельности**





### Литература

1. Варакин А.П. Основы отбора и построения тренировки в современном пятиборье: метод. пособие для тренеров и спортсменов пятиборья / А.П. Варакин. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 365с.
2. Войнар Ю. Теория спорта – методология программирования: монография / Ю. Войнар, С.Д. Бойнар, В.А. Барташ; под ред. Ю. Войнара. – Минск: Харвест, 2001. – 320 с.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г.Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
4. Дрюков В.А. Система построения четырехлетних циклов подготовки спортсменов высокого класса к олимпийским играм (на материале современного пятиборья): дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Национальный ун-т физического воспитания и спорта Украины. – Киев, 2002. – 410 с.
5. Иванов В.В. Комплексный контроль в системе подготовки спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 352 с.
7. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
8. Лагойда В.Г. Предсоревновательная подготовка квалифицированных спортсменов в современном пятиборье: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Лагойда. – СПб., 1999. – 354 с.
9. Моросанова В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – 213 с.
10. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
11. Никифоров Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека опера тора / Г.С.Никифоров. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1977. – 112 с.
12. Озеров В.П. Психомоторное развитие спортсменов / В.П. Озеров. – Кишинев: Штиинца, 1983. – 139 с.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
14. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. учеб. пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 1999. – 368 с.
15. Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты: учеб. пособие /А.И. Федоров, В.А. Шумайков, В.Н. Береглазов. – Челябинск: Урал ГАФК УГНОЦ УрОРАО, 2003. – 116 с.
16. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.