

## КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов-туристов служит система комплексного контроля.

Комплексный контроль – одно из важных звеньев системы управления подготовкой спортсменов высокого класса [1].

Различают три разновидности комплексного контроля этапный, текущий и оперативный. Дополнительно В.В. Иванов рассматривает ещё два вида контроля: углублённые комплексные обследования и обследования соревновательной деятельности [4].

Основной целью этапного контроля является получение информации, на основании которой можно составить планы подготовки на период, т.е. на относительно длительный срок [1, 2, 3].

Основная задача текущего контроля – сбор и анализ информации, необходимой для планирования нагрузок и их коррекции в мезо- и микроциклах тренировок

Оперативный контроль обеспечивает оценку состояния, в котором находится спортсмен в момент упражнения или сразу по окончании его (серии упражнений, занятий). Эта форма контроля является наиболее важной, т.к. позволяет судить о соответствии реального срочного тренировочного эффекта запланированному.

В результате исследований выявлено (табл. 1), что наиболее высокий коэффициент информативности ( $r$ ) имеет тест, определяющий уровень развития общей и специальной выносливости – преодоление склона с перепадом высот 200 м, равный – 0,908; далее по значимости идет беговой тест на 6000 м – 0,897.

Самый низкий коэффициент информативности имеет тест подтягивания на перекладине – 0,718.

Таблица 1

Показатели информативности тестов этапного контроля по общей и специальной физической подготовке ( $n = 32$ ).

№ п/п	Наименование показателей	Единицы измерения	Среднестатистические характеристики $M \pm m \sigma$	Коэффициент информативности, $r$
1.	Бег 60 м	с	8,050 0,044 0,246	0,796
2.	Бег 6000 м	с	1509,60 17,74 117,12	0,897
3.	Прыжок в длину с места	см	253,38 1,061 5,978	0,812
4.	Прыжок по Абалакову	см	53,269 0,633 3,229	0,789
5.	Подтягивание на перекладине	раз	13,5 0,35 3,423	0,718
6.	Время преодоления склона с перепадом высоты 200 м	с	1044,5 8,91 26,98	0,908

Таблица 2

Показатели информативности тестов функционального состояния ( $n=32$ )

№ п/п	Наименование показателей	Единицы измерения	Среднестатистические характеристики $M \pm m \sigma$	Коэффициент информативности
1.	Индекс Гарвардского степ – теста ИГСТ	усл. ед.	96,40 0,72 2,85	0,902
2.	PWC170	кг-/мин.	1784,7 39,25 147,76	0,907

Как видно из таблицы 1 не все апробированные тесты достаточно информативны. Наибольшей информативностью обладают тесты, отражающие специфику деятельности спортсмена-туриста – высокие требования к общей и специальной выносливости. Тесты, характеризующие уровень скоростно-силовой направленности, менее информативны, что ещё раз подчёркивает значимость развития выносливости в общем спектре задач физической подготовки.

Тесты ИГСТ и PWC170 позволяют достоверно контролировать динамику функционального состояния альпинистов и управлять тренировочным процессом на различных этапах.

Для проведения текущего контроля в микроциклах в подготовительном периоде использовались следующие тесты: ЧСС в покое, проба Руфье, психофизическое состояние ФСАН, ИГСТ, прыжок по Абалакову (табл. 3).

Таблица 3

Показатели информативности тестов текущего контроля состояния туристов в подготовительном периоде (n=32)

№ п/п	Наименование показателей	Единицы измерения	Среднестатистические характеристики $M \pm m \sigma$	Коэффициент информативности, r
1.	Частота сердечных сокращений в покое ЧСС	уд/мин.	62,9 0,41 2,20	0,652
2.	Проба Руфье	усл. ед.	6,2 0,14 1,63	0,724
3.	Психофизическое состояние ФСАН	баллы	135,9 8,16 27,24	0,587
4.	Индекс Гарвардского степ-теста ИГСТ	усл. ед.	102,23 0,78 3,01	0,841
5.	Прыжок по Абалакову	см	59,8 0,91 3,41	0,662

При помощи приведённых выше тестов (табл. 3), отражающих уровень физической и функциональной подготовки можно оперативно вносить изменения в планы тренировок с целью достижения необходимых показателей в уровне физической подготовки с упором на общую и специальную выносливость, как основное физическое качество спортсмена-туриста.

Для оценки уровня подготовки спортсменов-туристов в соревновательном периоде и оперативной корректировки тактического плана используются пробы и тесты, отражающие специфику туризма (табл. 4).

Таблица 4

Показатели информативности тестов текущего состояния туристов в соревновательном периоде (в условиях горного похода VI кат. сложности) (n = 22)

№ п/п	Наименование тестов	Единицы измерения	Среднестатистические характеристики $M \pm m \sigma$	Коэффициент информативности
1.	Частота сердечных сокращений ЧСС	уд/мин.	6,500 0,439 2,240	0,686
2.	Психофизическое состояние ФСАН	баллы	122,80 7,23 24,411	0,735
3.	Прыжок по Абалакову	см	53,269 0,633 3,229	0,789
4.	Индекс Гарвардского степ – теста ИГСТ	ус. ед.	88,346 0,191 2,634	0,907
5.	Время преодоления склона с перепадом 200 м	сек.	1358,61 11,98 38,01	0,909

Наибольшую информативность имеют тесты: время преодоления склона с перепадом 200 м – 0,090; ИГСТ – 0,907.

На всех этапах подготовки для оценки технико-тактической подготовленности спортсменов использовались три теста, отражающие индивидуальную технико-тактическую подготовленность спортсменов и технико-тактическую подготовку связок (табл. 5).

Таблица 5

Показатели информативности тестов этапного контроля технико-тактической подготовленности спортсменов (n = 32).

№ п/п	Наименование показателей	Ед. изм.	Среднестатистические характеристики $M \pm m \sigma$	Коэффициент информативности
1.	Время преодоления скального участка 5 кат. сложности длиной 30 м	сек.	172,32 7,24 23,12	0,867
2.	Время прохождения ледового участка переменной крутизны (50-80 ) длиной 30 м	сек	146,21 5,61 18,73	0,898
3.	Результаты выступления в соревнованиях II класса по скалолазанию, вид крымские связки (n = 16)	м	287,44 9,67 38,96	0,812



На основе анализа используемых тестов можно отметить, что они объективно определяют текущие состояния спортсменов-туристов в подготовительном и соревновательном периодах, большинство из них обладают высоким уровнем информативности и позволяют управлять тренировочным процессом и корректировать тактический план похода.

Растёт «высотный» уровень маршрутов, поэтому особенно важно определить информативность тестов по отношению к уровню работоспособности спортсмена-туриста на больших высотах.

Нами был проведён корреляционный анализ между тестами этапного контроля физической и технико-тактической и функциональной подготовки и уровнем работоспособности спортсмена-туриста на высоте (табл. 6).

Таблица 6

Показатели информативности тестов, определяющих уровень физической, технико-тактической и функциональной подготовки, определяющих уровень физической работоспособности на высоте.

№ п/п	Наименование тестов	Единицы измерений	Коэффициент корреляции		
			4200	5200	6300
			n = 28	n = 25	n = 21
1.	Бег 600 м	сек.	0,674	0,432	0,277
2.	Бег 6000 м	сек.	0,801	0,722	0,654
3.	Время преодоления склона с перепадом высот 200 м	сек.	0,903	0,712	0,672
4.	Прыжок в длину с места	см	0,721	0,507	0,311
5.	Прыжок по Абалакову	см	0,781	0,554	0,351
6.	Подтягивание на перекладине	кол. раз	0,687	0,477	0,298
7.	Время преодоления скального участка 5 кат. сложности длиной 30 м	сек.	0,792	0,751	0,721
8.	Время преодоления ледового участка переменной крутизны (50-80) длиной 30 м	сек.	0,811	0,772	0,732
9.	ИГСТ	усл. ед.	0,907	0,911	0,919
10.	PWC170	кгм/мин.	0,889	0,857	0,831

Наибольшей информативностью с увеличением высоты подъёма обладают тесты функциональной подготовленности.

#### Литература:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980. - 136 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 188 с.
3. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: ФиС, 1987. - 256 с.