

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ

Для решения конкретных задач управления процессом подготовки спортсменов-ориентировщиков служит система комплексного контроля. При этом следует подчеркнуть, что комплексный контроль — одно из важнейших звеньев системы управления подготовкой спортсменов высокого класса.

Структура системы комплексного контроля

Система комплексного контроля:
Подсистема педагогического контроля
Подсистема биомеханического контроля
Подсистема медико-биологического контроля
Подсистема биохимического контроля
Подсистема психологического контроля

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Для сборных команд России по спортивному ориентированию — это отборочные соревнования, контрольные соревнования (или рейтинг) и контрольный тест-бег. Для членов основного состава сборной команды России можно рекомендовать длину бегового теста по пересеченной местности для мужчин от 12 км, для женщин от 8 км, который необходимо проводить ежемесячно в течение всего годичного цикла. Биомеханический контроль включает в себя совокупность средств и методов по оценке техники бега спортсменов-ориентировщиков с помощью кинематографии, тензодинамометрии и др. средств. Медико-биологический контроль — это совокупность средств и методов, направлен-

ных на оценку здоровья, функциональных возможностей организма с учетом реакции функциональных систем на максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки (пульсометрия, газометрия, электрокардиография, ультразвук и др.).

Биохимический контроль — это система средств и методов по оценке адаптации и переносимости тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности и обнаружения применения допинга (определение молочной кислоты, мочевины в крови и др. анализы).

Психологический контроль — это средства и методы по оценке особенностей личности спортсмена, его психических состояний в экстремальных условиях соревнований (тесты-опросники, шкалы, РДО и др.).

Для членов сборной команды России по спортивному ориентированию необходимо углубленное комплексное обследование (УКО), которое включает в себя все пять видов контроля. УКО желательно проводить 4 раза за годичный цикл; время обследований необходимо планировать с учетом календаря соревнований и целей подготовки сборной команды.

Обследования желательно проводить во ВНИИФКе (Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры — Москва, ул. Казакова, 18, метро "Курская") и в клинике национального Фонда спорта, расположенной по этому же адресу. И институт, и клиника имеют необходимое оборудование, специалистов и большой опыт в проведении обследований сборных команд олимпийских видов спорта.

Программа УКО включает в себя:

- 1) Антропометрию;
 - 2) Пульсометрию с помощью спорттестера;
 - 3) Тестирование спортсменов на беговом тредбане с использованием ступенчато-повышающей нагрузки "до отказа". Во время работы на тредбане изучаются следующие показатели:
 - легочная вентиляция;
 - потребление кислорода (МПК);
 - частота сердечных сокращений (ЧСС);
 - накопление лактата в периферической крови;
 - 4) Исследование психических качеств и свойств личности: устойчивость и переключение внимания, оперативная и зрительная память, интенсивность и быстрота протекания мыслительных процессов. Свойства личности определяются с помощью тестов-опросников;
 - 5) Медицинское обследование в клинике включает обследование внутренних органов спортсмена с помощью ультразвука, электрокардиографии и др. После обследования выдается заключение врачей о состоянии здоровья.
- Результаты тестирования обрабатываются на компьютере, графическим способом определяется скорость бега на уровне анаэробного порога. Спортсмену и тренеру выдаются результаты обследований и рекомендации.
- Стоимость обследования 1 чел. на тредбане — 150-250 руб. (проводится 3-4 раза в год).
- Стоимость психологического обследования — 50 руб. (по необходимости).
- Стоимость обследования в клинике — 250-350 руб. (1-2 раза в год) ■

Фото из архива Е.Иванова, г.Москва

