УДК 796.925
ББК 75.719.5

СТРУКТУРА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА И В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ

А. И. Попова, А. Е. Ардашев, А. Н. Белёва, Е. Ю. Плехов, Г. В. Чижов

Чайковский государственный институт физической культуры, Чайковский, Россия

Проведён теоретический анализ видов контроля в спортивной деятельности. Предложена структура комплексного контроля в спорте. В структуре контроля выявлено четыре блока классификаций: по периодизации процесса спортивной подготовки; по научным дисциплинам; по типу взаимодействия участников контроля и по оценке сторон подготовленности спортсменов. Дана их характеристика на примере контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

Ключевые слова: *комплексный контроль, задачи, структура, классификация, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье.*

Актуальность. Важнейшим условием эффективного управления процессом подготовки занимающегося является оптимизация контроля в спорте [10], в связи с чем актуальность темы настоящего исследования обусловлена противоречием: с одной стороны, необходимостью научного обеспечения системы контроля подготовленности спортсменов в процессе управления спортивной подготовкой в прыжках на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья, с другой — отсутствием обоснованной методики оценки подготовленности спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Вместе с тем разработка такой методики, которая в комплексе учитывала бы различные аспекты спортивной подготовки лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина, невозможна без чёткого представления структуры комплексного контроля в спорте.

Попытки структурирования системы комплексного контроля подготовленности в спорте были опубликованы в работах В. Г. Алабина, В. А. Булкина, М. А. Годика, В. В. Иванова, В. В. Ивочкина, В. Г. Никитушкина, Г. А. Гончаровой, Ф. П. Суслова, О. П. Юшкова, А. И. Фёдорова, В. А. Шумайлова, В. Н. Береглазова и других авторов [1–5; 7; 9]. Однако детальный анализ данных работ позволил выявить различные подходы к пониманию структуры комплексного контроля в целом. В связи с этим авторами настоящего исследования была предпринята попытка обобщить различные подходы, выявив основную суть и компоненты системы комплексного контроля в спорте.

Цель и задачи исследования. Ключевой задачей настоящего исследования стало изучение структуры контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье, в результате решения которой впервые была теоретически обоснована и структурирована система комплексного контроля в спорте.

Материалы и методы исследования. Основным методом данного исследования стал анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

На основе теоретического анализа научных публикаций и содержания диссертационных работ, посвящённых разработке и изучению комплексного контроля в подготовке спортсменов различных видов спорта, были определены цель, задачи, блоки контроля и их содержание.

Материалы исследования могут быть использованы в области спортивной подготовки и в системе среднего профессионального и высшего образования, связанного с подготовкой тренеров.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе проведённого исследования было выявлено, что контроль за подготовкой спортсмена (команды) заключается в сборе, оценивании и анализе информации о состоянии спортсмена (команды) в процессе его (её) подготовки. Однако в последнее время он дополняется активной составляющей: добыванием, хранением, анализом, комплексным оцениванием различных сторон подготовки спортсмена, а также обобщением и разработкой заключений и рекомендаций по коррекции тренировочного процесса.

Обобщая работы В. В. Иванова, В. В. Ивочкина, В. Г. Никитушкина, Г. А. Гончаровой, А. И. Фёдорова, В. А. Шумайлова, В. Н. Береглазова [4; 5; 9; 10], отметим, что комплексный контроль включает

в себя не только контроль за состоянием здоровья спортсменов (в том числе восстановление после травм, особенности питания, сна и др.), но и отслеживание показателей подготовленности, переносимости физических нагрузок и активности в различных циклах подготовки.

В. А. Булкин отмечает, что для организации комплексного контроля необходима слаженная работа не только тренеров, но и других специалистов узкой отрасли, таких как медики, психологи и другие [2]. Однако в связи с тем, что доминирующим в данном виде комплексного контроля является педагогический блок, уместно использовать словосочетание «комплексный педагогический контроль». В свою очередь, А. И. Фёдоров и В. Н. Береглазов утверждают, что комплексный педагогический контроль в спорте можно рассматривать как средство получения объективной информации о состоянии спортсмена с целью управления процессом спортивной подготовки [9]. Контроль подготовленности призван координировать действия всех элементов системы подготовки квалифицированных спортсменов. Он должен быть комплексным, обеспечивая информацию о тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель комплексного контроля — оптимизация процесса спортивной подготовки на основе объективной оценки сторон подготовленности и функциональных возможностей систем организма спортсмена [9; 10].

Основные задачи данного комплексного контроля:

– оценка состояния здоровья для решения вопроса о допуске к занятиям (здоров, практически здоров, имеет заболевания), наличие заболеваний и определение круга противопоказаний;

– определение уровня физического здоровья (для определения общей работоспособности);

– оценка физической подготовленности (основных физических качеств, двигательных умений и навыков), тренированности;

– исследование физического развития (для оценки основных факторов, определяющих возможности человека и характер занятий физическими упражнениями и предопределяющих особенности тренировки);

– профилактика предпатологических и патологических состояний, которые могут возникнуть при нерациональной или чрезмерной физической нагрузке;

– контроль за эффективностью применения средств восстановления;

– обеспечение высокой оздоровительной эффективности работы по физической культуре и спорту с лицами разного возраста, пола, различных профессий и различного состояния здоровья;

– обеспечение необходимого уровня и оптимизация физических нагрузок в тренировочном процессе и соревнованиях;

– отбор и спортивная специализация и др.

В. В. Ивочкин, В. Г. Никитушкин и Г. А. Гончарова в своей научной публикации, посвящённой контролю за юными спортсменами, утверждают, что многокомпонентность системы контроля прежде всего касается оценки индивидуальных способностей детей, подростков, юношей и девушек с ещё не завершённым полностью формированием организма [5].

Система контроля многокомпонентна:

– как единство всех форм контроля, используемых для получения всеобъемлющей информации о состоянии спортсмена;

– как совокупность педагогических, медицинских, биологических, психологических и других подходов;

– как совокупность взаимодействующих педагогического, врачебного и психологического контроля, обеспечения измерений, моделирования различного характера воздействий физических нагрузок на спортсмена и обработки результатов измерений программно-компьютерными средствами информационно-коммуникационных технологий.

Очевидно, что невозможно разработать какой-либо один тест, удовлетворительно оценивающий все стороны подготовленности спортсмена, так как при формировании составного (комплексного) критерия практически невозможно интерпретировать все входящие в него критерии. Однако отмеченные представления не противоречат концепции «главного фактора (звена)» — спортивного результата, поскольку он всегда остаётся ведущим, основным, обобщающим, но не единственным, не заменяющим.

Комплексный подход характеризуется достижением органического единства всех компонентов, обеспечивающих эффективность и надёжность соревновательной деятельности занимающихся, эффективность функционирования всей системы подготовки спортсменов. Важная особенность данного подхода — исследование разных групп спортсменов, отличающихся в зависимости от возраста, пола, спортивной

квалификации и специализации, от уровня подготовленности и тренированности, стажа занятий и др. Комплексный подход в спортивной деятельности предусматривает организационную и содержательную стороны. Таким образом, комплексный контроль включает в себя оценку широкого круга показателей: подготовленности спортсмена и особенностей его соревновательной деятельности; степени адаптации к физической нагрузке и особенностей восстановления; содержания тренировочного процесса и степени выполнения плана подготовки; психологических показателей и др. [1; 3; 9; 10].

Контроль является неотъемлемой частью управления процессом спортивной подготовки и должен осуществляться регулярно с последующей коррекцией тренировочного процесса в зависимости от результатов сопоставления полученных показателей с задачами того или иного этапа (периода подготовки).

Виды комплексного контроля в спортивной деятельности классифицируют в зависимости от объекта контроля, видов спортивной подготовки, типа состояния спортсмена, показателей, характеризующих это состояние, процедуры и отношения к тренировочному процессу, методов контроля, характера средств контроля. Кроме того, в каждом из видов контроля решаются свои задачи, которые зависят от этапа спортивной подготовки лыжника-прыгуна или лыжника-двоеборца.

Структуру контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье можно представить в виде различных вариантов взаимосвязанных компонентов или видов комплексного контроля.

Представленная на рисунке схема сводной структуры комплексного контроля является обобщением существующего опыта классификации системы контроля в трудах В. Г. Алабина, В. А. Булкина, В. В. Иванова, А. И. Фёдорова [1; 2; 4; 9; 10].

Структура включает в себя четыре блока классификаций видов комплексного контроля в спортивной деятельности: применительно к периодизации процесса спортивной подготовки; к научным дисциплинам; в зависимости от типа взаимодействия участников контроля в комплексный контроль и по оценке сторон подготовленности.

Оперативный контроль осуществляется на тренировочных занятиях, предназначен для контроля над срочными адаптивными реакциями организма спортсмена. Применяется для оценки срочных реакций организма спортсменов на физическую нагрузку на отдельных тренировочных занятиях, его отдельной части и соревнованиях, в частности за готовностью к выполнению очередного упражнения [6; 11]. Основной задачей такого контроля является оперативное наблюдение за состоянием спортсмена в ходе переносимых тренировочных или соревновательных нагрузок. Оперативный контроль позволяет измерять и оценивать значения показателей, которые дают возможность судить об изменении состояния спортсменов в процессе тренировочной, соревновательной деятельности и сразу после её прекращения.



Структура комплексного контроля в спорте

Текущий контроль реализуется в микро- и мезоциклах тренировки, предназначен для оценки отставленного эффекта тренирующих воздействий. Включает в себя оценку величины нагрузок и их соотношений в микроциклах подготовки, анализ результатов контрольных соревнований, систематическую регистрацию и сравнительный анализ динамики уровня общей и специальной физической работоспособности, биоэнергетический потенциал организма, подготовленности спортсмена, развитие его техники (особенно для прыжка с трамплина) и формирование навыков оптимальных тактических действий, оценку функционального состояния (для лыжника-двоеборца): центральной и вегетативной нервной, сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата [6; 11].

Этапный контроль реализуется в больших циклах подготовки (этапах многолетней подготовки, периодах годичного цикла подготовки, макроциклах), предназначен для оценки кумулятивного эффекта тренировки. Он представляет собой процедуры измерения и оценки динамики физических нагрузок спортсменов, сбор и анализ показателей их спортивной деятельности в процессе тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований или в специально организованных условиях в конце заданного периода подготовки [8]. Данный вид контроля даёт возможность оценить состояние спортсмена на определённом периоде годичного цикла подготовки, которое является следствием кумулятивного тренировочного эффекта, возникающего вследствие длительных воздействий специфических средств тренировки в течение одного года, нескольких лет в соотнесении с макроциклами, периодами или этапами подготовки [3].

Педагогический контроль — контроль над показателями спортивно-технического мастерства, контроль над тренировочными нагрузками [3]. Он проводится с целью оценки эффективности применяемых форм, средств, методов физической культуры и спорта, а также величины физических нагрузок. Данный вид контроля осуществляется тренерами и спортсменами и включает в себя изучение показателей физического развития, физической подготовленности (развития физических качеств), психологической подготовленности, спортивного мастерства (технико-тактического компонента согласно спортивной квалификации), систематического наблюдения за своим состоянием (самочувствием, сном, аппетитом, утомлением и др.), своей деятельностью и взаимодействием в спортивном коллективе.

Медико-биологический контроль — контроль за функциональной подготовленностью и здоровьем спортсмена. Основными его задачами являются: оценка состояния здоровья (в ходе углублённых или дополнительных медицинских обследований) и систем организма, в особенности ведущих систем организма, обеспечивающих мышечную деятельность в том или ином виде спорта; оценка физического развития, определяющая «дееспособность организма»; оценка физической работоспособности; оказание медицинской помощи; профилактика спортивной патологии; разработка средств восстановления. Например, в лыжном двоеборье он включает в себя проведение антропометрических измерений и оценку физического развития юных спортсменов; проведение функционального тестирования, направленного на оценку пульсовой реакции на дозированную физическую нагрузку, аэробной и анаэробной производительности спортсмена и др. [6].

Психологический контроль предусматривает определение мотивации спортсмена с учётом индивидуальных особенностей личности и возможностей спортсмена (его характера и темперамента), а также готовности к достижению максимальных результатов в определённом периоде на каждом этапе подготовки. Например, прыжок на лыжах связан с боязнью падения, поэтому прыгун должен быть в достаточной мере смелым, решительным и способным преодолевать чувство страха при выполнении прыжка, то есть обладать волевыми качествами. Значимость психологического контроля в спорте особенно проявляется с ростом мастерства спортсмена, когда уровень технической и физической подготовленности конкурентов практически не отличается [11].

Биомеханический контроль — контроль над технической подготовленностью. Предметом биомеханики спортивной деятельности являются движения человека и отдельных спортивных снарядов в процессе выполнения физических упражнений во время тренировок и соревнований (двигательных качеств и техники движений) [11]. Биомеханика объединяет в целостный подход изучение и коррекцию движений тела человека с точки зрения биомеханики опорно-двигательного аппарата, его функциональной анатомии и физиологии нервно-мышечной системы, что называют кинезиологией. В процессе биомеханического контроля в лыжном

двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина, как правило, используют кинематические и динамические показатели фазовой структуры соревновательного упражнения (прыжка с трамплина и лыжного хода). При оценке показателей силы учитывается соотношение силы мышц-разгибателей к силе мышц-сгибателей, а гибкости — угловые характеристики амплитуды движений в суставах [6; 11].

Биохимический контроль — контроль над тренировочными и посттренировочными изменениями гомеостаза. Контроль биохимических показателей является частью врачебного (медицинского) контроля [6; 11]. Основными задачами биохимии спорта являются: изучение закономерностей биохимии мышечной деятельности; получение биохимических характеристик и повышение эффективности тренировки в тех или иных видах спорта; определение величины и интенсивности необходимых физических нагрузок, соотношения работы и отдыха; повышение общей и специальной работоспособности; ускорение восстановления и рационализация питания спортсменов. Контроль биохимических показателей целесообразно проводить для лыжников-двоеборцев с целью выявления уровня тренированности и индивидуальной работоспособности в различных условиях при выполнении стандартизированных тестов со строго дозированной по времени нагрузкой или до индивидуального предела.

Врачебно-педагогический контроль проводится врачом во взаимодействии с тренером в процессе тренировочных занятий, спортивных сборов, соревнований и дополняет учёт показателей физической подготовленности оценкой уровня тренированности, функционального состояния организма, санитарно-гигиенических условий и профилактики травм. Он предусматривает медицинское наблюдение за спортсменами, изучение показателей влияния физических нагрузок на их организм, уровень здоровья, функциональное состояние и подготовленность, адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам (учёт показателей физической подготовленности оценкой уровня тренированности) [6].

В процессе врачебного (медицинского) контроля обеспечивается медицинское наблюдение за спортсменами, изучение влияния физических нагрузок на их организм, уровень здоровья, функциональное состояние и подготовленность, адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам, антидопинговый контроль, подбор лечебных и профилактических мероприятий. Он предусматривает проведение углублённого медицинского обследования с учётом этапов спортивной подготовки по показателям функционального состояния организма спортсменов, их физического развития и состояния здоровья (наличие патологических состояний и хронических заболеваний), уровня физической работоспособности, функциональной подготовленности и резервных возможностей организма спортсмена.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение спортсмена за состоянием своего организма в течение всего периода занятий, отслеживание показателей физического здоровья (развитием, подготовленностью, функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системы и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями) [6]. Организовать такой вид контроля спортсмену помогает дневник самоконтроля, или спортивный дневник, в котором отмечаются не только показатели самочувствия, антропометрические и физиометрические измерения, но и субъективная оценка работоспособности, а также результаты тестирования физической подготовленности и соревнований. Обязательно фиксируется тренировочная нагрузка и нарушение режима дня.

Контроль функциональной подготовленности является базовым элементом структуры и содержания подготовленности спортсмена, осуществляется с помощью медико-биологических средств и методов [10]. Он напрямую зависит от физиологической характеристики избранного вида спорта. Так, например, в процессе спортивной деятельности организму двоеборцев необходимо адаптироваться к гоночной и прыжковой работе. Так, если гонки по местности предъявляют наибольшие требования к вегетативным функциям (кровообращению и дыханию), то прыжки с трамплина — главным образом к центральной нервной системе [11]. Таким образом, ведущими физическими качествами лыжника-двоеборца являются сила, быстрота, выносливость, координация. Ведущими физиологическими системами — кардиореспираторная, центральная нервная системы, нервно-мышечный аппарат. Большое значение имеют и волевые качества. Для сохранения равновесия и при взаимодействии с различными ускорениями требуется высокая вестибулярная устойчивость.

С целью оценки ***физической подготовленности*** занимающихся в системе контроля применяют

педагогические тесты или контрольные упражнения (нормативы общей и специальной физической подготовки). С 2013 г. для лиц, проходящих спортивную подготовку, нормативные требования к перечню контрольных упражнений и уровню подготовленности в соответствии с ними определяются Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Нормативы, оценивающие уровень подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, применяются на различных этапах спортивной подготовки. Они дают возможность достаточно объективно оценить состояние и динамику развития основных двигательных качеств спортсмена, представляют собой средство педагогического контроля за ходом тренировочного процесса, а в сочетании с хорошо организованным врачебным контролем являются важным средством оценки и анализа здоровья и функциональных возможностей организма спортсмена [11].

Тактическая подготовленность определяется совокупностью знаний, умений и опыта рационального распределения спортсменом своих усилий во время соревнований с учётом сложившихся обстоятельств (включая собственный уровень подготовленности, и соперников, погодных условий и сложившихся условий соревновательной борьбы) [6]. Например, для прыжка на лыжах с трамплина в тактике спортсмена важно учитывать его умения быстро и правильно оценивать обстановку, своевременно корректировать технику полёта в зависимости от погодных условий, а также тип нервной системы. От этого будет зависеть тип и продолжительность разминки в индивидуальном старте, а также выбор группы в стартовом протоколе в командных соревнованиях.

Для лыжного двоеборья важны умения составлять собственный план соревновательной борьбы, оценивать и определять характер своего старта в зависимости от особенностей соревновательной дисциплины (например, спринт или гонка на 10 км); грамотно распределять свои усилия по дистанции и между интервалами старта (например, в командном спринте гонки на 7,5 км); правильно распределять свои силы на протяжении всего состязания и делать акценты на отдельных видах программы (прыжки и гонку), правильно сочетать усилия и отдых.

Контроль технической подготовленности спортсменов можно осуществлять, исследуя и сравнивая динамику проявления следующих наиболее информативных показателей соревновательного упражнения: субъективные показатели визуального контроля выполнения техники (наличие ошибок в фазовой структуре и результативность прыжка и лыжного хода) и биомеханические показатели техники соревновательного упражнения: угол, характеризующий направление движения и определяющий траекторию отдельных фаз соревновательного упражнения (например, в момент отталкивания от стола отрыва в прыжке на лыжах с трамплина); распределение угловых скоростей в суставах, определяющих эффективность движений в процессе выполнения отдельных фаз соревновательного упражнения; синхронизированная с изменением кинематики движений звеньев опорно-двигательного аппарата спортсмена динамика опорных реакций, то есть усилий при опоре и отталкивании [11].

Педагогические задачи технической подготовки должны учитывать индивидуальные особенности спортсменов (особенно в прыжках на лыжах с трамплина) и условия соревновательной деятельности, возможности эффективного применения всего арсенала технических элементов в условиях непостоянства средовых факторов и физиологических состояний организма спортсмена в процессе соревновательной деятельности, физиологической слаженности моторных действий и вегетативных реакций, а также предельного раскрытия физиологического потенциала (силового, скоростного, координационного, энергетического и др.).

Контроль интегральной подготовленности осуществляется с помощью педагогических средств и методов и оценивается по итогам соревновательной детальности [3]. Спортивные соревнования позволяют максимально реализовать духовные и физических возможности человека; сопоставить уровни подготовленности, достижения высших результатов или побед. Они являются своего рода моделью человеческих отношений, отражающих реалии общества: победы, поражения, взаимовыручку, стремление к совершенствованию и достижению высшего результата, удовлетворению творческих потребностей и др. В процессе соревновательной деятельности юные спортсмены учатся концентрировать внимание на выполнении изученных технико-тактических действий, управлять своими эмоциями. Создаваемый во время соревновательного старта эмоциональный фон является синергистом физических упражнений в отношении проявления максимума функциональных

возможностей организма. О степени подготовленности спортсмена к соревновательной деятельности и об эффективности тренировочной деятельности и восстановительных мероприятий можно судить по степени соревновательной надёжности.

Таким образом, в ходе анализа и обобщения научно-методической литературы была выявлена универсальная структура контроля подготовленности спортсменов, которая в полной мере может быть применена в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье.

Выводы. Комплексный контроль подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и лыжном двоеборье представляет собой сложную многокомпонентную структуру, охватывающую весь процесс спортивной подготовки — от зачисления в группы начальной подготовки до завершения спортивной карьеры. Структуру контроля можно обобщённо представить в виде четырёх блоков классификаций: по периодизации процесса спортивной подготовки; по научным дисциплинам; по типу взаимодействия участников контроля и по оценке сторон подготовленности спортсменов.

Список литературы

1. Алабин, В. Г. Комплексный контроль в спорте / В. Г. Алабин // Теория и практика физ. культуры. — 1995. — № 3. — С. 43–46.

2. Булкин, В. А. Комплексный контроль в системе управления подготовкой квалифицированных спортсменов / В. А. Булкин // Проблемы комплексного контроля в спорте высших достижений : сб. докл. — М., 1983. — С. 24–25.

3. Годик, М. А. Комплексный контроль в спорте / М. А. Годик // Теория и практика физ. культуры. — 1993. — № 1. — С. 22–25.

4. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 256 с.

5. Ивочкин, В. В. Комплексный контроль в системе подготовки юных спортсменов / В. В. Ивочкин, В. Г. Никитушкин, Г. А. Гончарова // Теория и практика физ. культуры. — 1983. — № 11. — С. 50–52.

6. Попова, А. И. Комплексный педагогический контроль спортивной деятельности / А. И. Попова, А. Е. Ардашев. — Чайковский, 2018. — 240 с.

7. Суслов, Ф. П. Комплексный контроль в системе управления подготовкой сборных команд СССР / Ф. П. Суслов, О. П. Юшков // Спортивная борьба : ежегодник. — 1978. — С. 43–46.

8. Уйба, В. В. Медицинское и медико-биологическое обеспечение спорта высших достижений / В. В. Уйба, Ю. В. Мирошникова, А. С. Самойлова. — Тула, 2014. — 608 с.

9. Фёдоров, А. И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические, технические и информационные аспекты / А. И. Фёдоров, В. А. Шумайлов, В. Н. Береглазов. — Челябинск, 2003. — 116 с.

10. Фёдоров, А. И. Комплексный педагогический контроль как основа управления тренировочным процессом / А. И. Фёдоров, В. Н. Береглазов. — Челябинск, 2001. —168 с.

11. Чумаков, В. Н. Обоснование и разработка комплексной программы спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина»: отчёт о НИР / В. Н. Чумаков, А. Е. Ардашев и др. — М., 2016. — 116 с.

Поступила в редакцию 31 октября 2018 г.

Для цитирования: Попова, А. И. Структура контроля подготовленности спортсменов в прыжках на лыжах с трамплина и в лыжном двоеборье / А. И. Попова, А. Е. Ардашев, А. Н. Белёва, Е. Ю. Плехов, Г. В. Чижов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 4. — С. 50–57.

Сведения об авторах

Попова Анна Ивановна — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья и горнолыжного спорта, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. *lab.chifk@yandex.ru*

Ардашев Александр Евгеньевич — кандидат медицинских наук, доцент, ведущий научный сотрудник, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. *lab.chifk@yandex.ru*

Белёва Анна Николаевна — магистрант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. *lab.chifk@yandex.ru*

Плехов Евгений Юрьевич — аспирант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. *lab.chifk@yandex.ru*

Чижов Геннадий Владимирович — аспирант, Чайковский государственный институт физической культуры. Чайковский, Россия. *lab.chifk@yandex.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2018, vol. 3, no. 4, pp. 50–57.

Structure of Control of Readiness of Athletes in Ski Jumping and Nordic Combined

Ardashev A.E., Popova A.I., Belyova A.N., Plekhov E.Y., Chizhov G.V.
Tchaikovsky State Physical Education Institute, Tchaikovsky, Russia. *lab.chifk@yandex.ru*

The theoretical analysis of types of control in sports activity is carried out. The structure of complex control in sport is offered. In structure of control four blocks of classifications are revealed: on periodization of process of sports preparation; on scientific disciplines; as interaction of participants of control and according to the parties of readiness of athletes. Their characteristic on the example of control of readiness of athletes in ski jumping and Nordic combined is given.

Keywords: *complex control, tasks, structure, classification, ski jumping, Nordic combined.*

References

1. Alabin V.G. Kompleksnyy kontrol' v sporte [Complex control in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1995, no. 3, pp. 43–46. (In Russ.).

2. Bulkin V.A. Kompleksnyy kontrol' v sisteme upravleniya podgotovkoy kvalifitsirovannykh sportsmenov [Complex control in control system of training of the qualified athletes]. *Problemy kompleksnogo kontrolya v sporte vysshikh dostizheniy* [Problems of complex control in elite sport]. Moscow, 2006. Pp. 24–25. (In Russ.).

3. Godik M.A. Kompleksnyy kontrol' v sporte [Complex control in sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1993, no. 1, pp. 22–25. (In Russ.).

4. Ivanov V.V. *Kompleksnyy kontrol' v podgotovke sportsmenov* [Complex control in training of athletes]. Moscow, 2006. 256 p. (In Russ.).

5. Ivochkin V.V., Nikitushkin V.G., Goncharova G.A. Kompleksnyy kontrol' v sisteme podgotovki yunykh sportsmenov [Complex control in the system of training of young athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 1983, no. 11, pp. 50–52. (In Russ.).

6. Popova A.I., Ardashev A.E. *Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' sportivnoy deyatel'nosti* [Complex pedagogical control of sports activity]. Chaykovskiy, 2018. 240 p. (In Russ.).

7. Suslov F.P., Yushkov O.P. Kompleksnyy kontrol' v sisteme upravleniya podgotovkoy sbornykh komand SSSR [Complex control in management system of training of national teams of the USSR]. *Sportivnaya bor'ba* [Wrestling], 1978, pp. 22–25. (In Russ.).

8. Uyba V.V., Miroshnikova Yu.V., Samoylova A.S. *Meditsinskoye i mediko-biologicheskoye obespecheniye sporta vysshikh dostizheniy* [Medical and biomedical support of elite sport]. Tula, 2014. 608 p. (In Russ.).

9. Fнyodorov A.I., Shumaylov V.A., Bereglazov V.N. *Kompleksnyy kontrol' v sporte: teoretiko-metodicheskiye, tekhnicheskiye i informatsionnyye aspekty* [Complex control in sport: teoretiko-methodical, technical and information aspects]. Chelyabinsk, 2003. 116 p. (In Russ.).

10. Fyodorov A.I. *Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' kak osnova upravleniya trenirovochnym protsessom* [Complex pedagogical control as basis of management of training process]. Chelyabinsk, 2001. 168 p. (In Russ.).

11. Chumakov V.N., Ardashev A.E. *Obosnovaniye i razrabotka kompleksnoy programmy sportivnoy podgotovki po vidu sporta «pryzhki na lyzhakh s tramplina»: otchet o nauchno-issledovatel'skoy rabote* [Justification and development of the comprehensive program of sports preparation by the form sport "ski jumping": report on research]. Moscow, 2016. 116 p. (In Russ.).