

М.А. Годик, А.П. Скородумова

# КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ



---

*Москва 2010*

УДК 796/799  
ББК 75.1  
Г59

**Годик М. А.**

Г59 Комплексный контроль в спортивных играх [Текст] / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0470-3

В книге, написанной известными специалистами современной российской спортивной науки, сделана попытка обобщить и систематизировать материалы, касающиеся содержания и организации комплексного контроля в спортивных играх. Данные такого контроля используют для планирования тренировочного процесса, позволяют глубже познать игру, установить факторы, влияющие на ее результаты, и воздействовать на них в тренировочных занятиях. Знание опыта такой работы в каждой спортивной игре полезно для тренеров.

Авторы анализируют направления развития комплексного контроля в спортивных играх. Основным они считают использование параметров соревновательной и тренировочной деятельности для оценки состояния игроков и его прогнозирования. Представляется, что такой подход даст новый импульс как в развитии теории спортивных игр, так и в теории комплексного контроля в спорте.

Книга будет полезна специалистам спортивных игр, а также преподавателям и студентам вузов спортивного профиля.

**УДК 796/799  
ББК 75.1**

© Годик М. А., Скородумова А. П., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2010

ISBN 978-5-9718-0470-3

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Есть книги, которые, не читая, ставят на полку. Есть те, которые перед тем, как поставить на полку, читают. И, наконец, есть книги, которые читают постоянно.

«Комплексный контроль в спортивных играх» – многолетний труд, построенный на серьезных исследованиях двух профессоров, двух старых моих друзей и соратников – Марка Александровича Годика и Анны Петровны Скородумовой, – просто обязан быть настольной книгой для каждого тренера.

Сейчас мы с гордостью говорим, что российский теннис признан сильнейшим в мире за последнее десятилетие, а в 70-е и даже в 80-е годы прошлого столетия подобное заявление в лучшем случае могло вызвать только доброжелательную улыбку. Но именно тогда – с середины семидесятых – мы начали закладывать фундамент нынешнего мирового лидерства. И в этом процессе активно участвовали авторы предлагаемой читателю книги.

В чем ее определяющий смысл? За последнее десятилетие спорт настолько изменился, что те мерки, какими мы пользовались даже на рубеже «нулевых», к нему, сегодняшнему, применить невозможно.

Требования к организму человека, попавшего в элиту мирового спорта, колоссальные. С заменой деревянных ракеток на углепластиковые скорость полета мяча возросла почти на четверть, а коммерциализация вида резко увеличила число соревнований, обязательных для суперигроков. Эти изменения, конечно, относятся не только к теннису. Спрессованность турниров высшего ранга заметна, как говорится, невооруженным глазом.

Прежняя традиционная накачка и родной призыв «Давай, давай!», когда ни нервная система, ни мышечный аппарат спортсмена не справляются с продолженными нагрузками, – бессмысленны, если даже не вредны. Только оптимизация тренировочного

процесса дает величину подготовки, приближенную к ста процентам. То самое «чуть-чуть», тот самый последний козырь, позволяющий «убить» конкурента. Болельщик, который в восторге вскидывает на трибуне руки, который в порыве счастья скандирует «Россия, Россия!», не подозревает, на каких сложных расчетах построена эта победа.

Современный спорт требует правильного ведения спортсмена с первых его шагов в спортивной секции, детской команде. Тихоходность наших игроков иногда объясняется предельно просто. Каждое качество у ребенка целесообразно развивать в определенном возрасте. Многие ли наши детские тренеры об этом знают? Может, вы задавались вопросом, почему наши футбольные звезды, попав на Запад, физически не выдерживают предлагаемых там скоростей?

Современному тренеру необходимо иметь не просто понятие о комплексном контроле, но и уметь применять его на практике. Я сравниваю действия тренера в нынешнем воспитании спортсмена-чемпиона с работой сапера, про которого принято говорить, что он ошибается раз в жизни. Здесь же ошибка приводит в лучшем случае к отсутствию нужного результата.

Современные технологии аккумулировали в себе потоки множества знаний. Переход к постоянной системности способствует воспитанию собственного интеллекта, а это дает спортсмену свободу в исполнении, и, как следствие, растет результат.

Все эти «формулы» заложены в «Комплексном контроле» — книге, совершенно уникальной. Она учит тренера строгой схеме, не позволяющей делать ошибок, и в то же время оставляет место для творчества, а именно этот симбиоз дает то, ради чего мы живем и работаем — победу!

**Шамиль ТАРПИЩЕВ,**  
президент Федерации  
тенниса России;  
заслуженный тренер России;  
капитан Кубка Дэвиса и Кубка федераций;  
член Международного  
олимпийского комитета

## **ВВЕДЕНИЕ**

Специалисты убеждены, что повышение эффективности управления подготовкой российских спортсменов в настоящее время сдерживается отставанием системы комплексного контроля, включающей три разновидности (этапный, текущий и оперативный) и три направления контроля (соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, состояние спортсменов). Комплексный контроль может существовать только как системное явление, когда развиваются все эти направления и разновидности (например, этапный контроль и планирование напрямую зависят от качества оперативного контроля). Именно поэтому оценка подготовленности игроков, выполненной ими тренировочной работы и анализ соревновательной деятельности особенно актуальны, поскольку являются ключевыми в управлении подготовкой спортсменов.

Актуальность темы обусловливается и необходимостью повысить уровень информативности применяемых в спортивных играх тестов. Их возможности устанавливаются с помощью неадекватных статистических процедур, и это приводит к неправильному выбору тестов.

Недостаточная теоретическая обоснованность проблемы управления подготовкой спортсменов приводит к ошибочному толкованию понятия «комплексность», когда комплексным называют контроль, проводимый с помощью батареи педагогических, биомеханических, физиологических, медицинских и других тестов, но забывают о показателях соревновательной и тренировочной деятельности. В этих случаях невозможно установить причинно-следственные связи, по которым можно судить о том, как нагрузки (причина) приводят к изменению результатов в тестах (следствие).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие (Ш. Тартищев)</b> .....	3
<b>Введение</b> .....	5
<b>Глава I. Теоретические основы комплексного контроля</b> .....	7
1. Общая схема контроля и управления в подготовке спортсмена .....	7
2. Понятие о тестах, используемых в комплексном контроле .....	13
3. Метрологические требования к методам измерения результатов в тестах .....	15
4. Методика оценивания результатов тестирования. Комплексная оценка .....	17
5. Информативность и надежность тестов в спортивных играх .....	18
<b>Глава II. Контроль соревновательной деятельности</b> .....	21
1. Особенности соревновательной деятельности .....	21
2. Оперативный контроль .....	27
3. Текущий контроль .....	56
4. Этапный контроль .....	72
<b>Глава III. Контроль нагрузки соревновательных матчей</b> .....	88
1. Контроль внешней стороны нагрузки .....	88
2. Контроль внутренней стороны нагрузки .....	109
3. Контроль величины нагрузки .....	134
<b>Глава IV. Контроль тренировочной деятельности</b> .....	142
1. Оперативный контроль .....	142
2. Текущий контроль .....	169
3. Этапный контроль .....	200

<b>Глава V. Нагрузка тренировочных занятий</b> .....	237
<b>Глава VI. Управление тренировочным процессом</b> .....	258
1. Этапное управление .....	259
2. Текущее управление .....	290
3. Оперативное управление .....	300
<b>Заключение</b> .....	317
<b>Список литературы</b> .....	320