ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

УДК 796.015

Б.Б. Гомбоев, Н.В. Полева

ПРОЕКТ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА БОРЦА

Отражена актуальность внедрения специализированного спортивного дневника в учебно-тренировочный процесс борцов для эффективной организации их подготовки. Наблюдение за своим организмом (самоконтроль) необходимо вести во все периоды тренировочного процесса и даже во время отдыха, так как это имеет не только воспитательное значение, но и приучает к сознательному и активному отношению к занятиям спортом. Результаты самоконтроля должны регулярно регистрироваться в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом. Поэтому представленный проект спортивного дневника мы разрабатывали на основе опроса тренеров о целесообразности включения предложенных бланков.

Ключевые слова: самоконтроль; спортивный дневник; учебно-тренировочный процесс.

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием, общим состоянием здоровья и ростом уровня физической подготовленности. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника. В нем рекомендуется фиксировать объем и интенсивность тренировочных нагрузок, результаты прикидок и соревнований, некоторые объективные и субъективные показатели состояния организма в период занятий физическими упражнениями. Запись результатов в личный спортивный дневник позволяет планировать и оперативно вносить изменения с целью дальнейшего совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Таким образом, спортивный дневник – одно из необходимых средств корректировки и управления учебно-тренировочным процессом спортсменов. Однако результаты опроса спортсменов, занимающихся на базе Школы высшего спортивного мастерства по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили свидетельствуют, что систематически ведут спортивный дневник лишь 8% опрошенных [1]. Анализ дневников спортсменов, проведенный осенью 2007 г., показал, что по форме эти документы бывают двух видов: рукописные и изданные типографским способом, однако все они построены по одному принципу: в них не учитывается вид спорта, специфика подготовки и уровень мастерства спортсмена. Как правило, в таблицах дневника описываются содержание тренировочного занятия, самочувствие до, во время и после тренировки, а также общие впечатления от нее, что, как следствие, может характеризовать объем и интенсивность проделанной работы, но не отражает тренировочный эффект и не дает полной информации об изменении работоспособности спортсмена [2]. В связи со сложившимися противоречиями в 2008 г. мы приступили к разработке спортивного дневника для борцов и начали процесс апробации отдельных бланков, внедряя их в процесс подготовки спортсменов [3].

Разработанный нами проект дневника состоит из ряда бланков:

1. Анкетные данные.
2. Перспективный план.
3. Контрольные нормативы.

4. Самоконтроль.
5. Содержание тренировочных занятий.
6. Самоанализ выступления на соревнованиях.
7. Описание результатов соревнований.
8. Оценка качества схватки и успешности технико-тактических действий.
9. Итоги работы за месяц.
10. Итоги работы за год.

В декабре 2009 г. на курсах повышения квалификации для тренеров, проводимых на базе Академии по видам борьбы им. Д.Г. Миндиашвили, мы предложили слушателям курсов проанализировать разработанный спортивный дневник. Тренерам для ознакомления с предлагаемой формой спортивного дневника были предложены образцы бланков и анкета с вопросами о целесообразности включения в форму дневника параметров и бланков контроля. Бланк «Самоконтроль» решено было не анализировать, так как данный аспект контроля содержательно представлен в научной и методической литературе.

Все опрошенные тренеры отметили, что на первой странице дневника необходимы общие (анкетные) данные о спортсмене: фамилия, имя, дата рождения, разряд, звание. Немногие (23%) предложили вписать еще информацию о спортивной организации, в которой занимается спортсмен, а также фамилию, имя, отчество тренера. Некоторые (5%) в первый бланк дневника рекомендовали включить графы для заполнения расписания занятий. Образец первого бланка представлен на рис. 1.

ДНЕВНИК БОРЦА	
Фамилия	_____
Имя	_____
Дата рождения	_____
Разряд, звание	_____
СДЮШОР (ДЮСШ), ШВСМ	_____
Дни недели и время занятий	_____
Тренер	_____

Рис. 1. Анкетные данные

Все респонденты признают важность планирования в процессе подготовки спортсмена, поэтому считают необходимым в спортивный дневник включить перспективный план. Большинство согласны, что такой план должен быть рассчитан на весь олимпийский цикл, однако 13% опрошенных утверждают, что достаточно и перспективного плана на один год.

Кроме этого, 56% тренеров утверждают, что на год спортсмен должен запланировать как минимум четыре ответственных старта, обязательно отразить планируемые результаты выступления на этих соревнованиях. План обязательно должен быть утвержден тренером (рис. 2).

Цель _____

Задачи на 1-й год _____

Задачи на 2-й год _____

Задачи на 3-й год _____

Задачи на 4-й год _____

<i>Года</i>	<i>1-й год</i>	<i>2-й год</i>	<i>3-й год</i>	<i>4-й год</i>
<i>Количество тренировочных дней</i>				
<i>Количество тренировок, в т. основнхх</i>				
<i>Количество стартов, в т. контрольныхх</i>				
<i>Общий объем (часы)</i>				

<i>1-й год</i>		<i>2-й год</i>		<i>3-й год</i>		<i>4-й год</i>	
<i>Основные соревновательные (высшемсвоствл.)</i>							
<i>Планируемый результат/мгнт</i>		<i>Планируемый результат/мгнт</i>		<i>Планируемый результат/мгнт</i>		<i>Планируемый результат/мгнт</i>	

Рис. 2. Перспективный план

Бланк «Контрольные нормативы» вызвал больше всего споров. Некоторые тренеры (48%) отметили, что список контрольных упражнений как по общей, так и по специальной физической подготовке следует расширить, чтобы из результатов этих испытаний получать более полную информацию об уровне подготовленности спортсмена, а также видеть явные тенденции развития.

Мы учли мнение респондентов, оставив в бланке «открытые» колонки (рис. 3) для десяти тестов по ОФП и СФП, однако увеличить количество ячеек для контрольных нормативов невозможно из-за строгой формы бланка, но каждый тренер сможет самостоятельно подобрать те десять упражнений, которые соответствуют этапу подготовки и уровню мастерства спортсмена.

<i>Дата</i>	<i>Общая физическая подготовка</i>					<i>Специальная физическая подготовка</i>				
<i>Сентябрь</i>										
<i>Октябрь</i>										

Рис. 3. Контрольные нормативы

Бланк «Содержание тренировочных занятий» (рис. 4) составлен по аналогии со структурой плана-конспекта учебно-тренировочного занятия, поэтому большинство тренеров (84%) согласились с представленной формой бланка, 16% посчитали эту работу для

спортсмена лишней, ведь содержание тренировки полностью определяется тренером.

Однако респонденты (100%) отметили, что после тренировки спортсмену следует проанализировать выполненную за занятия работу, отметить допущенные

ошибки или внести замечания другого характера (рис. 4). Однако 65% опрошенных считают, что такую работу следует проводить только в подготовительный и соревновательный периоды подготовки.

Практически единогласно 89% тренеров полагают, что в таком бланке должна быть оценка перспектив для дальнейшего совершенствования умений и навыков. В идеаль-

	Пл.		Время	
Вечер	Вводная часть			
	Основная часть			
	ТТД стойка			
	ТТД партер			
	УТС			
	ОФП			
Заключительная часть				
Итого				
Ошибки, замечания, перспективы				

Рис. 4. Содержание тренировочных занятий

Бланк «Самоанализ соревнований» опрошенные оставили без изменений (рис. 5).

По мнению тренеров, самыми значимыми бланками предложенного спортивного дневника являются бланк «Описание результатов соревнований» и бланк «Оценка качества схватки и успешности технико-тактических действий». Большинство опрошенных (78%) отметили, что анализировать следует только проигрышные тех-

ной ситуации с этими записями должен ознакомиться тренер и предложить свои варианты для решения возникших во время занятия трудностей, что возможно, по мнению большинства тренеров (88%). Эту задачу считают невыполнимой 70% тренеров в том случае, если каждый спортсмен в группе будет вести спортивный дневник, по их мнению, эта работа будет отнимать много времени.

1. Наименование соревнований:
2. Характер соревнования (нужно подчеркнуть):
3. Запланированный результат:
4. Достигнутый результат:
5. Самоанализ итогов выступления на соревнованиях (указать причины недовольства или переедания и планов на данном соревновании):

Рис. 5. Самоанализ соревнований

нико-тактические действия (стойка и партер) и факторы, спровоцировавшие проигрыш. Лишь некоторые тренеры (24%) утверждают, что важна оценка как выигрышных, так и проигрышных технических действий, это позволит осмыслить сильные и слабые стороны технической подготовленности спортсмена, а исходя из этого, проводить тактическую подготовку борца к следующим соревнованиям (рис. 6).

Наименование соревнований _____
 Дата _____ Место проведения _____
 Весовая категория _____ Занятое место _____

№ схватки	Фамилия, Имя соперника				Страна, регион, команда соперника		
	Выигрышные ТТД		Проигрышные ТТД		Кол-во выигр. баллов	Кол-во проигр. баллов	Другие факторы (выигр./проигр.)
I период	стойка	партер	стойка	партер			
II период	Выигрышные ТТД		Проигрышные ТТД		Кол-во выигр. баллов	Кол-во проигр. баллов	Другие факторы (выигр./проигр.)
	стойка	партер	стойка	партер			

Рис. 6. Описание результатов соревнований

Оценка качества схватки и успешности технико-тактического действия обязательно должна содержать фамилию и имя соперника, некоторые тренеры (45%) рекомендуют анализировать не все схватки (рис. 7). Большинство (78%) респондентов посчитали нецелесообразным разбивать технические действия по оценкам, предусмотренным стандартной общепринятой классификацией, поскольку приемы, оцениваемые судьями на

3–5 баллов, являются редкостью в современной борьбе. Тренеры признают важность фиксировать продолжительность схватки.

Для оценки эффективности технико-тактического действия следует фиксировать количество попыток и количество реализованных приемов. Все тренеры отмечают, что для заполнения этого бланка борцу необходима помощь со стороны.

№	Фамилия, Имя соперника	Страна, регион, команда	Спортивное звание	партер							стойка								
				попытки					реализация		%	попытки					реализация		%
				1	2	3	4	5	1	2		1	2	3	4	5			
1																			
2																			
3																			
4																			

Рис. 7. Оценка качества схватки и успешности технико-тактических действий

В бланк «Итоги работы за месяц» опрошенные рекомендовали обязательно включить анализ контрольных нормативов, указали, что в бланк целесообразно заложены графы для внесения замечаний со стороны врача и тренера (рис. 8).

При анализе работы за год главное учесть результаты выступлений на соревнованиях и сравнить их с планируемыми на начало года (рис. 9), оценить причины невыполнения или перевыполнения плана.

за _____ (месяц)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО			
Тренировочных		В т.ч. пропущено	
Причина пропуска			
Тренировок		Часов	

ВЫПОЛНЕННЫЙ ОБЪЕМ ОСНОВНЫХ СРЕДСТВ			
ОФП		УПП	
СФП		УТС	

АНАЛИЗ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ (см. бланк №2)	

ЗАМЕЧАНИЯ ТРЕНЕРА	

ЗАМЕЧАНИЯ ВРАЧА	

Рис. 8. Итоги работы за месяц

за _____ год

	запланировано	выполнено
Количество тренировочных дней		
Количество тренировок, в.т.		
Количество стартов, в.т.		
Общий объем (часы)		

ОФП	УПП	СФП	УТС

РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ:

Наименование соревнования	Наименование соревнования
запланированное место _____	запланированное место _____
занятое место _____	занятое место _____

Рис. 9. Итоги работы за год

Таким образом, откорректированы и дополнены основное содержание и структура спортивного дневника борца, что

позволит более эффективно использовать данный документ в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гомбоев Б.Б., Полева Н.В. Спортивный дневник: форма и содержание // Физическая культура и спорт в системе образования : сб. материалов X Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2007. С. 278–282.
2. Гомбоев Б.Б., Полева Н.В. Спортивный дневник как средство подготовки борцов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма : материалы Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. С. 177–180.
3. Гомбоев Б.Б., Полева Н.В. Оценка эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс спортивных дневников как средства подготовки борцов // Физическая культура и спорт в системе образования : материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск, 17–19 апреля 2009 г. Красноярск : ИПК СФУ, 2009. С. 247–250.