

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД
КРАСНОДАР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

(ДЛЯ ТРЕНЕРОВ - ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ, МЕТОДИСТОВ, СПОРТСМЕНОВ,
СШ, ССШ, СШОР)

КОМЯКОВ ЮРИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

**РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ САМОКОНТРОЛЯ
СПОРТСМЕНОВ**

Краснодар 2024

Комяков Ю.А. Роль тренера в организации самоконтроля спортсменов: методическая разработка. – Краснодар. - 2024 г.

Рецензент: А.В. Плешкань - кандидат биологических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, зав. лабораторией научно-методических проблем подготовки спортивного резерва НИИ КГУФКСТ

В данной методической разработке автор на своем собственном опыте показал роль тренера в организации самоконтроля, как одного из важнейших компонентов тренировочного процесса и значение проведение самоконтроля спортсменами высокой квалификации. Самоконтроль организуется тренером в динамике тренировочного занятия (до, после тренировки, при необходимости в срочный период восстановления, особенно в соревновательный период). Комплексный самоконтроль проводимый спортсменами включает определение показателей физического развития: массы (вес) тела, силы мышц рук и ног (ручная и станковая динамометрия); психо - функционального состояния: измерение пульса (ЧСС), вестибулярной устойчивости (проба Ромберга - 3), САН (самочувствие, активность, настроение), желание тренироваться. Полученные объективные и субъективные показатели самоконтроля фиксируются в картах (протоколах), дают возможность тренеру и самому спортсмену на практике при необходимости внести коррекцию в тренировочное занятие, компоненты тренировочных нагрузок (объем, интенсивность, интервалы отдыха), определить характер применения средств восстановления, педагогического, медико - биологического, психологического: глобального или локального воздействия. Кроме того, есть реальная возможность при необходимости информировать родителей о данных самоконтроля. Автором предоставлен методический материал, который тренеры и спортсмены могут применять в своей практической деятельности.

Методические материалы предназначены для тренеров-преподавателей, инструкторов, методистов, спортсменов и родителей.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 РАЗДЕЛ. ТРЕНЕР И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА.....	5
1.1 Основные компоненты деятельности тренера «новой формации».....	5
1.2 Методические принципы организации самоконтроля и разработки - экспресс - программ самоконтроля спортсменов со стороны тренера (содержание протокола проведения самоконтроля).....	6
2 РАЗДЕЛ. САМОКОНТРОЛЬ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ САМОКОНТРОЛЯ.....	7
- Комплексный контроль в спорте;	
- самоконтроль в спорте:	
- оперативный;	
- текущий;	
- этапный;	
- комплексный.	
3 РАЗДЕЛ. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (ПРИЛОЖЕНИЕ).....	9
- Краткая характеристика методик определения:	
- психо - функциональных показателей (оценка мотивации);	
- самочувствия, активности, настроения (САН);	
- массы (веса) тела;	
- пульса (ЧСС);	
- динамометрии;	
- пробы Ромберга-3.	
- Протокол учета качества и количества выполнения компонентов тренировочного занятия.....	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	12
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
КРАТКИЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ.....	15
Для записей.....	16

ВВЕДЕНИЕ

На данном этапе система многолетней спортивной подготовки предусматривает совместную творческую деятельность тренера, врача, хореографа, психолога, родителей и спортсмена по вопросам организации тренировочного процесса, соревновательной деятельности, подготовки соревновательной программы, применения средств восстановления.

Современный спорт, особенно в таких видах спорта, как акробатика, спортивная, художественная, эстетическая гимнастика, когда спортсмены осваивают сложные элементы и комбинации в возрасте 8 -12 лет, выполняют большие физические нагрузки, которые соответственно вызывают значительную мобилизацию основных физических и психо - функциональных функций организма. Особую значимость приобретает не только проведение планового врачебного и врачебно - педагогического контроля, но и организацию комплексного самоконтроля [1, 2, 7, 11, 12].

В настоящее время тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в большей степени начинает приобретать характер научно – практического поиска, требуя научно обоснованного подхода к организации и планирования спортивной подготовки, к использованию достижений науки и техники для получения информации о физическом и психофункциональном состоянии спортсмена [3, 5, 10].

Цель написания данной методической разработки состояла в обобщении собственного опыта и современных научных данных по организации самоконтроля спортсменов.

Задачи: 1. Обучить спортсменов старших разрядов самостоятельно в течение 2-3 мин. проводить самоконтроль и фиксировать результаты в протоколы самоконтроля, которые располагаются на специально оборудованном столе, условно разделенного на 3 зоны: 1 зона - протоколы учета показателей и ручки; 2 зона – оборудование: секундомеры для измерения ЧСС и пробы Ромберга; 3 зона – протокол по изучению компонентов тренировочных нагрузок, качества и стабильности выполнения отдельных элементов и композиций, общего количества элементов (ОКЭ). Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом, соблюдать режим личной гигиены, тренировок и закаливания.

2. Ознакомить тренеров с методическими особенностями организации проведения спортсменами самоконтроля.

Для всех спортсменов рекомендуется ежедневно проводить самоконтроль, что позволяет анализировать влияние физических нагрузок на организм, дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия, оценивать собственные результаты выполнения элементов, комбинаций, всего тренировочного занятия в целом; сравнивать адекватность выставления оценок спортсменов с оцениванием тренера, что

способствует формированию мотивации к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности.

1 РАЗДЕЛ. ТРЕНЕР И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗАЦИИ САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

1.1. Основные компоненты деятельности тренера «новой формации».

Деятельность тренера – одна из важнейших областей человеческой деятельности, получила значительное признание и значимость в современном мире. Задачи тренера в условиях нашего современного «непростого» общества – это не только спортивные достижения спортсмена, но и прежде всего воспитание всесторонне развитого, образованного человека, способного к использованию культурного достояния общества к саморазвитию, подготовка спортсменов к профессиональной деятельности тренера [4, 6, 8, 9].

На данный момент педагогическая деятельность современного тренера «новой формации» включает:

- владение гуманистическим стилем отношений между всеми участниками образовательного учебно-тренировочного процесса (УТП) на основе принципов гуманистической педагогики;
- высокий уровень практических и теоретических знаний, двигательной активности и соревновательной деятельности;
- владение инновационными принципами организации тренировочного процесса: синкритичности, фасцинации, спортивно-творческой направленности, ДКСО;
- владение инновационными техниками видео – и компьютерного анализа двигательных способностей;
- владение волевыми педагогическими качествами, педагогическим тактом, экспрессивными способностями (экспрессия – выразительность, сила выражения чувств, взглядов, жестов);
- владение современными оздоровительными технологиями, средствами восстановления;
- владение проектировочными и конструктивными способностями;
- тренер при организации самоконтроля и анализе результатов самоконтроля не должен лишать спортсмена собственного индивидуального мнения, предложения изменения компонентов тренировочного занятия, применения средств восстановления;
- владеть и иметь высокий уровень академических и специальных способностей: академические способности свидетельствуют об общей эрудиции, а специальные определяют профессиональные успехи в построении системы и организации спортивной подготовки и достижениях спортсменами высокого спортивного мастерства.

Тренер обязан обучить спортсменов анализировать оперативно полученные субъективные и объективные показатели и согласовать с

тренером при необходимости произвести изменения в организации, а возможно и в планировании, как тренировочных нагрузок, так и восстановительных мероприятий, особенно педагогических. Обучить спортсменов анализу видеозаписей выполнения отдельных элементов и композиций.

1.2. Методические особенности организации самоконтроля и разработки - экспресс - программ самоконтроля спортсменов со стороны тренера (содержание протокола проведения самоконтроля)

Наш опыт применения «Дневников тренировки и самоконтроля за физическим, функциональным, психическим развитием и спортивными достижениями» (с 2017 г.), начиная с юных спортсменов позволил разработать методику организации тренерами самоконтроля для спортсменов учебно - тренировочных групп и спортивного мастерства.

Как уже отмечалось выше «Стол самоконтроля» может находиться у входа или в самом спортивном зале.

На первом этапе тренер объясняет важность и значимость самоконтроля за своим состоянием, ведение протокола, в который спортсмены должны вносить полученные результаты.

На втором этапе идет обучение основным методикам проведения измерения показателей массы тела (веса), силы мышц рук, пальпаторно пульс, запись показателей САН, пробы Ромберга – 3, динамики сна, желания тренироваться - по 5-бальной системе как до, так и сразу после тренировки, а также контроль качества выполнения отдельных элементов и композиции в целом (стабильность). Личные протоколы спортсменов и ручки располагаются на «Столе самоконтроля», который находится сразу у входа в спортивный зал. Напольные весы так же находятся рядом со «Столom самоконтроля». Присутствие тренера желательно, который наглядно видит весь процесс самоконтроля спортсмена. Показатели физического и психо-эмоционального состояния проводятся дважды: до и после тренировочного занятия. Как показала практика времени для измерений требуется немного - 2-3 минуты.

Третий этап. На данном этапе тренер может сразу увидеть, если есть «негативные» показатели как до, так и после занятия проанализировать сам или вместе со спортсменом результаты. По возможности предложить методики восстановления положительных результатов и самому продумать какие педагогические методы и средства применить на последующих занятиях для повышения стимула наиболее эффективного тренировочного процесса. Возможно, применение средств срочного восстановления можно организовать непосредственно на тренировочном занятии в заключительной части.

2 РАЗДЕЛ. САМОКОНТРОЛЬ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДОВ САМОКОНТРОЛЯ

Самоконтроль прививает спортсмену грамотное и осмысленное отношение к своему здоровью и к занятиям физическими упражнениями, помогает лучше познать себя, приучает следить за собственным здоровьем, стимулирует выработку устойчивых навыков гигиены и соблюдения санитарных норм и правил. Самоконтроль помогает регулировать процесс тренировки и предупреждать состояние переутомления.

В спортивной практике для определения уровня физического развития, функционального состояния организма, организации учебно – тренировочного процесса, планирования в спортивной практике применяют следующие виды контроля:

- медицинский;
- врачебно - педагогический;
- педагогический;
- социально - психологический;
- самоконтроль.

Комплексный контроль в спорте - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и др. методы и тесты).

Самоконтроль в спорте - регулярные наблюдения спортсмена за своим функциональным состоянием, физическим развитием и их динамикой под влиянием спортивно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Самоконтроль – существенное дополнение врачебного контроля. Он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник (протоколы) самоконтроля.

Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению. В то же время самоконтроль позволяет тренеру вести регулярный текущий контроль и вносить те или иные изменения в тренировочные планы.

Выделяют следующие **формы проведения самоконтроля**:

- **оперативный** – предусматривает определение изучаемых показателей непосредственно перед тренировочным занятием или соревновательной деятельностью. Оперативный контроль – это контроль за состоянием спортсмена, непосредственно в момент или сразу после выполнения двигательного действия (упражнения, попытки), и направлен преимущественно на оптимизацию программ тренировочных занятий, выбор таких упражнений и таких комплексов, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач. Здесь могут использоваться самые разнообразные тесты, позволяющие выявить оптимальный для каждого спортсмена режим работы и отдыха, интенсивность работы, величину отягощений и т.п.;

- **текущий** – изучение динамики показателей до и после каждого тренировочного занятия в микро-, мезо – и макроцикле;
- **этапный** - определение изучаемых показателей на определенном этапе тренировочного годовичного цикла;
- **комплексный самоконтроль** изучение и анализ полученных результатов физического, психо - функционального состояния организма спортсмена.

3 РАЗДЕЛ. ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИМЕНЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО МАТЕРИАЛА

Субъективные методы самоконтроля.

Аппетит – хороший, удовлетворительный, плохой.

Сон - регистрируется продолжительность количество часов; его качество: крепкий, со сновидениями, беспокойный, бессонница.

Психолого-педагогические методы самоконтроля.

Оценка мотивации – оценивается как внутренняя (заинтересованность в получении новых знаний, опыта, в достижении спортивного успеха и т.д.); внешняя (ориентация спортсменов на похвалу, одобрение со стороны тренера, материальная заинтересованность).

Карта самоконтроля (САН) за психофункциональным состоянием (ПФС) с _____ по _____ 20 ____ г.

Показатели ПФС	ЧСС в покое	Исх.уровень ЧСС	Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата	
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Самочувствие:																		
5 баллов																		
4 балла																		
3 балла																		
2 балла																		
Активность																		
5 баллов																		
4 балла																		
3 балла																		
2 балла																		
Настроение																		
5 баллов																		
4 балла																		
3 балла																		
2 балла																		
Пульс (мин)																		
Вес (кг)																		
Желание заниматься («+»; «-»)																		
Сон (час; («+»; «-»)																		

Примечание: показатели 1 – до тренировочного занятия и 2 – после тренировочного занятия, определяются в баллах и соединяются линией.

Содержание протокола карты САН.

Оценка мотивации (САН) – определяется по пяти бальной системе.

Самочувствие – оценивается как отличное (5), хорошее (4), удовлетворительное (3) и плохое (2). Дополнительно отмечается вялость, головокружение, головная боль, и другие ощущения, желание / не желание тренироваться, выполнять задания тренера (причины, если такие имеются).

Активность – оценивается так же по пяти бальной шкале, как энергичная и активная деятельность - 5, желание выполнять физические нагрузки - 4.

Настроение – как показатель внутреннего и душевного состояния, оценивается так же, как и самочувствие.

Объективные методы самоконтроля.

Морфофункциональные показатели:

Измерение роста – используют прибор «ростомер». На вертикальной шкале фиксируют перемещающейся планкой рост наложением ее на голову по верхней точке (в см).

Масса тела – показатель интенсивности обмена веществ организма, правильного питания и эффективности тренировочных занятий. Определять массу тела нужно определять в одно и то же время, до и после занятий.

Измерение массы тела (кг) - проводится с помощью медицинских весов с точностью до 50 г. Испытуемый без обуви становится на середину площадки весов. Перед взвешиванием проверяются весы: регулируются шкалы отсчета.

Измерение компонентов массы тела определяется с помощью электронных весов «Анализатор массы тела -TANITA»: % содержание воды, масса тела (кг), % содержание базального и висцерального жира, % содержание мышечной массы, тип телосложения спортсмена, костная масса (кг), метаболический возраст спортсмена.

Пульс (ЧСС) - определяется на запястье, сонной артерии. Дает представление о работе сердечно-сосудистой системы. Определяется до, в динамике до и после занятий. После больших физических нагрузок показатели пульса возвращаются к исходному уровню, через 10-15 минут. При умеренной нагрузке – 5-10 минут.

Сила мышц кисти руки определяется кистевым динамометром (кг). Прямой рукой, опущенной вниз, максимально сжимается кистью динамометр (установленный на нулевой отметке). Испытуемый правой и левой рукой делает две попытки, зачетным будет лучший результат.

Ручная динамометрия – определяет сжимающую силу мышц сгибающих пальцев правой и левой руки спортсмена.

Сила мышц ног определяется с помощью станового динамометра в кг.

Проба Ромберга - Оценка функционального состояния центральной нервной системы, статической координации и вестибулярной устойчивости.

Методика: В руках у спортсмена или тренера секундомер. Спортсмен, сняв обувь, так, что тыл ее стопы касается подколенной ямки опорной

конечности. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты.

При оценке пробы принимается во внимание:

- а) степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается)
- б) дрожание (тремор) век и пальцев
- в) длительность сохранения равновесия

Градация: 15 сек и выше, отсутствие тремора - отлично;

14-12 сек., незначительный тремор – хорошо;

11-10 сек., тремор – удовлетворительно;

9 и ниже сек. и ниже – неудовлетворительно.

Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга 3 наблюдается при утомлении, при перенапряжениях, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физической культурой и спортом.

Протокол учета качества и количества выполнения компонентов тренировочного занятия					
Дата	Стабильность выполнения элементов		Стабильность выполнения композиций		Общее количество элементов (объем)
	+	-	+	-	

Примечание: спортсмен может отмечать стабильность и количество выполненных элементов в заключительной части тренировочного занятия самостоятельно или с тренером

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из вышеизложенного информационного и практического материала, необходимо сделать следующее заключение и выводы:

1. На данный момент каждый современный тренер должен владеть всеми тестами и методиками, применяемыми и рекомендованными «Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта».

2. При планировании тренировочного годичного цикла, включать одним из компонентов организацию самоконтроля спортсменов.

3. Методические акценты проведения спортсменами самоконтроля ведущими тестами должны быть методики:

- по определению общих и специальных физических качеств по видам спорта;

- изучение показателей психо- функционального состояния, физической работоспособности и компонентов тренировочных нагрузок.

4. Организация самоконтроля тренером и обучение спортсменов методикам рекомендуется начинать с учебно-тренировочных групп.

5. Самоконтроль спортсменам можно рекомендовать проводить на тренировочном занятии за стабильностью выполнения основных элементов и элементов повышенной сложности «ультра-си». В заключительной части спортсмен и тренер могут вносить данные в протокол учёта качества и количества элементов.

6. Организация самоконтроля и проведения его спортсменом под руководством тренера способствует дисциплине, дружелюбному отношению в коллективе, взаимоподдержке.

7. Проведение самоконтроля даёт возможность спортсменам, особенно старших разрядов более детально познакомиться с методиками, тестами, на основе чего провести анализ и совместно с тренером при необходимости внести коррекцию в тренировочное занятие и тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова Ю.Е. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля // Научное сообщество студентов. Междисциплинарные исследования: электронный сборник статей по материалам XLII студенческой международной научно-практической конференции / Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга». – 2018. – С. 405–408.
2. Басанцева Е.В. Спортивный дневник, как форма обратной связи от спортсменов в системе управления тренировочным процессом в подготовке лыжников-гонщиков на этапе углубленной тренировки // Шаг в науку: Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской) (Москва, 18 декабря 2020 года). – М.: Московский городской педагогический университет. - 2020. – С. 205–208.
3. Галин Р.М. Дневник тренировок и самоконтроль спортсмена / Р.М. Галин, Д.А. Стрельцов, М.М. Исмаилов // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №9–2 (65). – С. 33–37.
4. Губа В.П., Пустошило П.В., Зайнетдинов М.В. Оценка эффективности управления тренировочным процессом современным детским тренером // Теория и практика физической культуры. – 2022.– №6. – С. 62.
5. Иванова И.Г., Астраханцева А.М. Ведение спортивных дневников в разных видах спорта // Ананьевские чтения – 2021: материалы Международной научной конференции (Санкт-Петербург, 19–22 октября 2021 года) / под общей редакцией А.В. Шаболтас; отв. ред. В.И. Прусаков. – СПб.: ООО «Скифия-принт». – 2021. – С. 735–736.
6. Короткова А.К. Приемы саморегуляции в спорте: методические рекомендации. - СПб ФГУ. СПбНИИФК, 2014. - 56 с.
7. Плешкань А. В., Плотников А.И., Дубовова А.А. Дневник тренировки и самоконтроля за физическим, функциональным, психическим развитием и спортивными достижениями: учебно-методическое пособие. – Краснодар: КГУФКСТ. - 2017.- 88 с.
8. Плешкань А.В., Масенко Г.Ю., Плотников А.И. Разработка экспресс- программ медико- биологического и психологического сопровождения юных акробатов и батутистов на основе динамики показателей комплексного контроля // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Труды научно- исследовательского института проблем физической культуры и спорта КГУФКСТ / под ред. А.И. Погребного. – Краснодар: КГУФКСТ. – 2015. - Том 17. – С. 131-139.

9. Файзуллин Н.Н. Спортивный дневник как средство подготовки боксеров // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2016. – №3 (73). – С. 70–71.

10. Худайбердиев Ш.М. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля // Вопросы педагогики. – 2019. – №10–1. – С. 154–157.

11. Amaya S. The science of self-control // Department of Philosophy Universidad de los Andes (Colombia). – 2020. – 48 p.

12. Boat R. The role of self-control in athletic performance // Loughborough University. – 2016. – 139 p.

КРАТКИЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ И ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ

ВК – врачебный контроль.
ВПК – врачебно-педагогический контроль.
КФУ – комплекс физических упражнений.
ОК – оперативный контроль.
ОКЭ – общее количество элементов.
ОРУ – обще развивающие упражнения.
САН – самочувствие, активность, настроение.
СУ – специальные упражнения.
ТЗ – тренировочные занятия.
ТК – текущий контроль.
ФУ – физические упражнения.
ЧСС – частота сердечных сокращений.
ЭК – этапный контроль.

**Для
записей спортсмена**

**Для
записей тренера**