

Зубков Дмитрий Александрович

канд. пед. наук, доцент

Фендель Татьяна Владимировна

канд. пед. наук, доцент

Князев Павел Александрович

магистрант

ФГБОУ ВО «Чайковская государственная

академия физической культуры и спорта»

г. Чайковский, Пермский край

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОКОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЫЖНИКОВ-ДВОЕБОРЦЕВ

Аннотация: проведённый анализ научно-методической литературы и результаты опросов специалистов-практиков свидетельствуют о целесообразности более глубокого и детального подхода к разработке вопросов организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев. В статье представлена модель организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Ключевые слова: самоконтроль, лыжное двоеборье, дневник спортсмена.

Залогом успешности тренировочных воздействий всё чаще становится информативность и оперативная интеграция всех составляющих реакции организма на нагрузку [6; 9; 10].

При этом в качестве лучшей формы организации самоконтроля специалисты и тренеры называют ведение спортивного дневника [1; 2; 3; 5; 8].

Он является эффективным инструментом оперативного контроля взаимодействия системы: «спортсмен – тренер – планирование – результат», однако статистика свидетельствует, что ведут его лишь 10% спортсменов [7].

В.П. Губа в своей статье жёстко критикует детских тренеров, за то, что «...44% из них вообще не используют спортивные дневники – совершенно непонятно, как тренеры выстраивают учебно-тренировочный процесс» [4].

Проведённый анализ научно-методической литературы и результаты опросов специалистов-практиков свидетельствуют о целесообразности более глубокого и детального подхода к разработке вопросов организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать, экспериментально апробировать и оценить результативность модели организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Методы и организация исследования: С целью выявления связей между субъективными ощущениями спортсменов (отражёнными в виде показателей дневника самоконтроля) и данными объективного контроля (в том числе динамикой спортивно-технического результата) в процессе тренировок и в период восстановления/отдыха был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие лыжники-двоеборцы 17 – 22 лет (члены юниорской сборной команды России по лыжному двоеборью).

Результаты исследования и их обсуждение.

Цель разрабатываемой модели: определение содержания и способов организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев, а также конкретных вариантов изменения тренировочной нагрузки на их основе.

Структурно модель состоит из логически связанных между собой элементов (рисунок 1).

При этом первым блоком элементов в ней является диагностический, подразумевающий организацию самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев по наиболее информативным субъективным и объективным показателям и их сравнение для получения объективной оценки психофизического состояния квалифицированных лыжников-двоеборцев.

В качестве субъективных показателей нами были выбраны:

– результаты методики «Шкала самооценки состояния» (СО), представляющие собой адаптированный индекс Хупера (НІ);

– результаты методики «Шкала СВТТ», представляющей собой модификацию шкалы (RPE) Борга, как субъективную оценку величины тренировочных нагрузок.

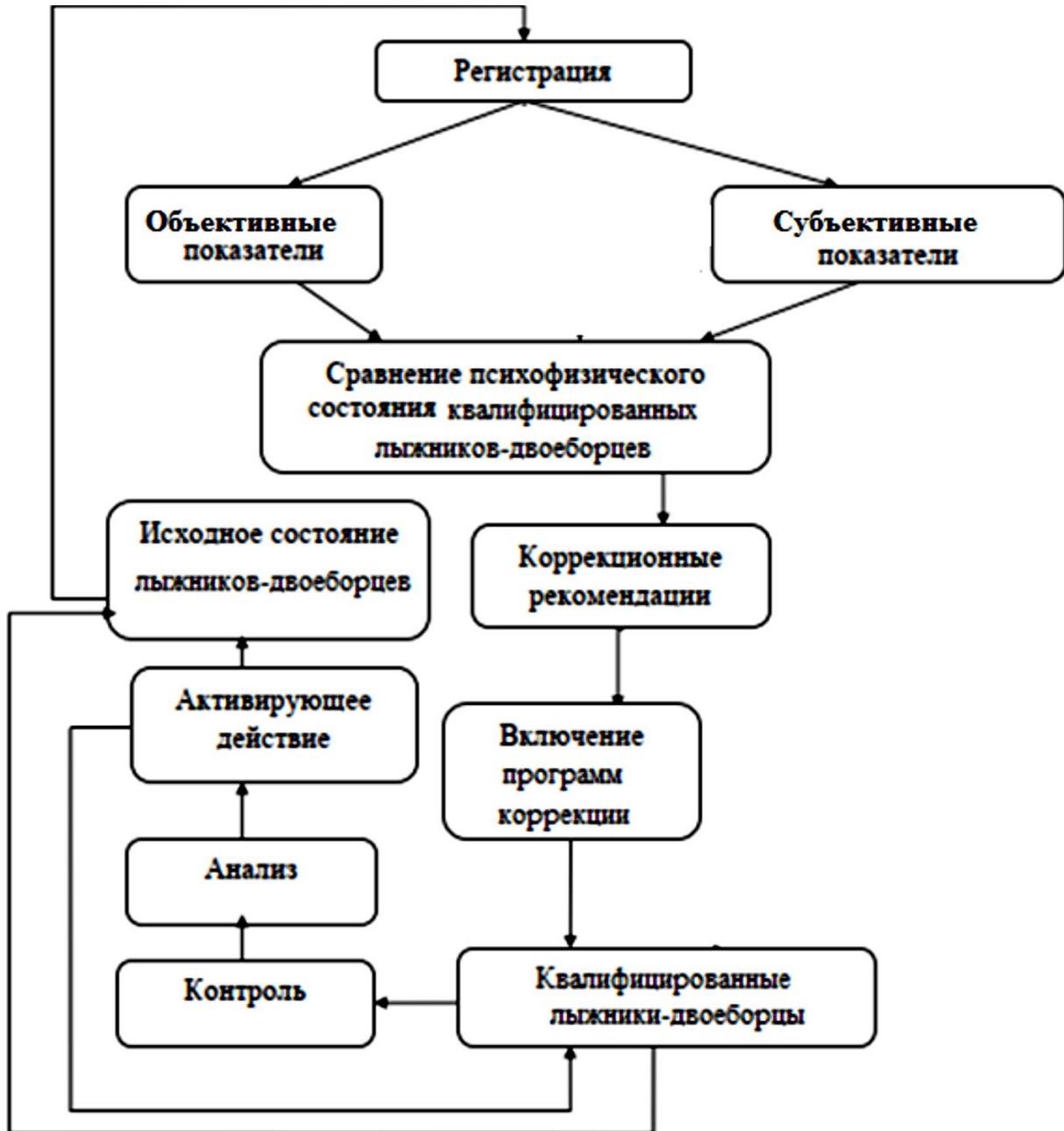


Рис. 1. Модель организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев

В качестве объективных показателей самоконтроля были выбраны:
– результаты ортостатических проб;

– и интегральный показатель «Health», как интегральный показатель спортивной формы, получаемый в ходе скрининг-диагностики с использованием аппаратно-программного комплекса «Омега-С».

Эти показатели вносятся в дневник самоконтроля, который выступил в качестве основного элемента модели организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Изменение показателей в ту или иную сторону, а также величина произошедших сдвигов определяли направление и варианты коррекции тренировочных нагрузок.

Второй блок модели – коррекционный. На основе результатов самоконтроля тренеру необходимо принять решение по сохранению или изменению показателей тренировочной нагрузки, выполняемой спортсменами.

В соответствии с выявленными вариантами изменения показателей самоконтроля у квалифицированных лыжников-двоеборцев нами были разработаны три разных варианта коррекции тренировочного процесса:

– если средние значения фиксируемых показателей укладывались в диапазон от 4 до 5 баллов, то тренерам рекомендовали сохранить запланированные параметры тренировочных нагрузок;

– при уменьшении значений показателей до величины от 3 до 3,9 баллов рекомендовали тренерам снизить интенсивность нагрузки примерно на треть;

– в том случае, если средние величины показателей были ниже 3 баллов, рекомендовали в половину снизить как интенсивность, так и объём нагрузки.

Заключительный блок модели – реализационный – предусматривал, собственно, реализацию тренировочных нагрузок (с учётом внесённых коррекций).

Указанный алгоритм повторялся: спортсмены вновь давали оценку показателей самоконтроля, что определяло новый порядок действий, предусмотренных предлагаемой моделью.

Результативность экспериментальной модели была подтверждена следующими итогами эксперимента:

– у всех испытуемых был зафиксирован восходящий тренд динамики индекса самооценки (самооценка состояния спортсменов росла со временем и увеличением количества тренировок/тренировочных дней/тренировочных нагрузок);

– у всех испытуемых динамика показателей субъективного восприятия тяжести тренировочной нагрузки (СВТТ) находилась строго в противофазе с аналогичными диаграммами индекса СО (предлагаемые спортсменам нагрузки воспринимались ими как более лёгкие, так как они ощущали своё субъективное состояние как «оптимальное»);

– у большинства спортсменов (83,3%) была зафиксирована восходящая динамика интегрального показателя функционального состояния.

Выводы:

Анализ полученных результатов позволяет говорить о результативности предлагаемой модели организации самоконтроля в тренировочном процессе квалифицированных лыжников-двоеборцев.

Список литературы

1. Антонова Ю.Е. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Дневник самоконтроля / Ю.Е. Антонова // 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 / Е.В. Басанцева // 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. Оценка эффективности управления тренировочным процессом современным детским тренером / В.П. Губа, П.В. Пустошило, М.В. Зайнетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №6. – С. 62.
5. Иванова И.Г. Ведение спортивных дневников в разных видах спорта / И.Г. Иванова, А.М. Астраханцева // 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. Кучерова А.В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника самоконтроля / А.В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции (Могилев, 12–13 декабря 2019 года). – Могилев: Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова, 2020. – С. 98–100.
7. Файзуллин Н.Н. Спортивный дневник как средство подготовки боксеров / Н.Н. Файзуллин // Вестник Уфимского юридического института МВД России. – 2016. – №3 (73). – С. 70–71.
8. Худайбердиев Ш.М. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля / Ш.М. Худайбердиев // Вопросы педагогики. – 2019. – №10–1. – С. 154–157.
9. Amaya S. The science of self-control / S. Amaya. – 2020. – 48 p.
10. Boat R. The role of self-control in athletic performance / R. Boat // Loughborough University. – 2016. – 139 p.