

2. Содержание программы начального обучения должно быть направлено на постоянное развитие юного спортсмена. Тренерам необходимо регулярно сравнивать национальные программы обучения для детско-юношеских школ с таковыми в других странах. Особенно важно это на современном этапе, когда мировое фигурное катание находится в состоянии интенсивного развития.

1. Мишин, А. Н. Фигурное катание на коньках: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 20 с.
2. Мишин, А. Н. Школа в фигурном катании / А. Н. Мишин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 175 с.
3. Платонов, В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов – Киев: Здоровье, 1980. – 336 с.

## САМОКОНТРОЛЬ СПОРТСМЕНОВ-СТРЕЛКОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Ковалева С.А.,*

*Юрчик Н.А.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

*Бедик А.Е.,*

Белорусский государственный университет,

Республика Беларусь

Самоконтроль – это система наблюдений стрелка за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, технико-тактической, физической и психической подготовленностью. Самоконтроль служит важным дополнением к педагогическому и врачебному контролю, помогает в планировании тренировочного процесса, предупреждает физические и психические перегрузки. Однако необходимо помнить, что самоконтроль не может заменить врачебного наблюдения, а данные, получаемые в его процессе, служат информацией для принятия решений врачом и тренером.

Изначально известно, что тренер должен объяснить спортсмену-стрелку сущность и цель самоконтроля в учебно-тренировочном процессе, выделить форму контроля самочувствия и изменения технических компонентов в стрелковой подготовке через ведение дневника самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена-стрелка представляет собой анализ записей спортсмена, проводимых при консультации, при анализе тех или иных явлений, и регистрируемых стрелком технических спортивных результатов. Регистрируемые стрелком показатели можно разделить на субъективные и объективные. К субъективным показателям относятся самочувствие, работоспособность, желание тренироваться, сон, настроение, аппетит и так далее.

К объективным показателям относятся измерения, выраженные в количественной мере: частота пульса, дыхания, вес тела, данные спирометрии, показатели мышечной силы, потоотделение и другое.

Для записей самоконтроля в дневнике спортсмена отводится специальное место. Самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение для спортсменов-стрелков. Он заставляет соблюдать правила личной гигиены, активно анализировать проводимую методику, правильно дозировать физическую и психическую нагрузку. Регулярно осуществляя самоконтроль, аккуратно ведя стрелковый дневник, спортсмен постепенно накапливает полезный материал для правильного планирования нагрузок. Самоконтроль спортсмену-стрелку необходимо вести как в период начального обучения, так и в период спортивного совершенствования и планирования учебно-тренировочного процесса, а также во время отдыха.

Работа спортсмена со стрелковым дневником имеет эффективную направленность при совершенствовании его учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Конкретность содержания каждой тренировки – обязательное требование учебно-тренировочного процесса и залог его успешности и спортивного результата.

Для того чтобы определить, на что именно должны быть направлены усилия спортсмена, необходимо иметь полное представление о его подготовленности. Сведения могут быть получены из наблюдений тренера и путем изучения записей стрелкового дневника. Многие стороны работы, особенно у спортсменов высших разрядов, скрыты от внешнего наблюдения и могут быть установлены только на основе анализа записей в стрелковом дневнике. Аккуратное ведение спортсменом своего стрелкового дневника – необходимое условие грамотной и продуктивной работы.

Производство прицельного выстрела состоит из отдельных элементов. Правильное выполнение каждого из них и их взаимная координация составляют технику стрельбы. Рост спортсмена идет по пути совершенствования техники стрельбы, что достигается уточнением двигательных актов, участвующих в производстве выстрела, и доведением их до автоматизма. На рисунке 1 представлен образец примерной схемы дневника самоконтроля при технической подготовке спортсмена-стрелка.

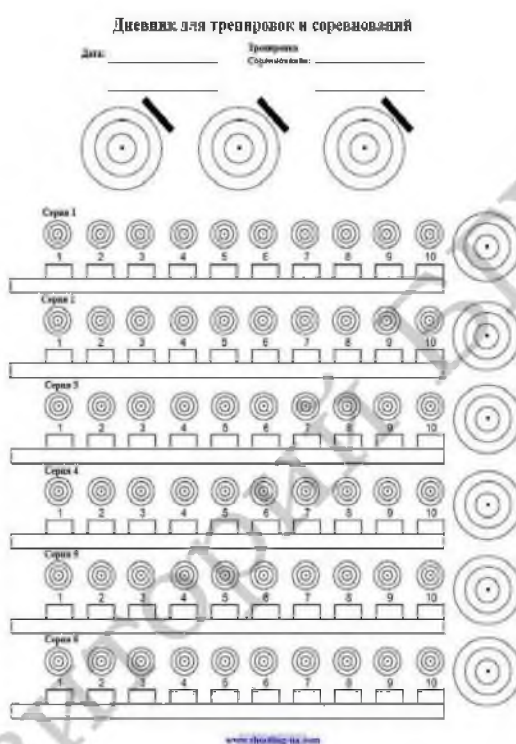


Рисунок 1 – Изображение технических компонентов при обработке выстрела

В практике нередко бывает так, что, несмотря на напряженную тренировочную работу, результаты стрелка не растут. Причины этого могут быть различны. Основными из них являются:

- неправильное понимание техники выполнения упражнения;
- недостаточная отработка какого-либо «второстепенного» элемента, которому уделяется меньше внимания, чем остальным;
- неправильное выполнение, отдельных действий, вызванное перестройкой, происшедшей незаметно для стрелка в процессе овладения другими навыками;
- нарушение координации как следствие неправильного построения тренировочного процесса.

На оценку технической подготовленности и состояния спортсмена-стрелка тренеру необходимо обратить внимание с самого начала работы. Наблюдая и анализируя результаты стрельбы, тренер может определить ему задачи и форму работы в целях преодоления недостатков.

Ошибки в технике производства выстрела делятся на замечаемые и не замечаемые стрелком. Замечаемые же ошибки, в свою очередь, подразделяются на легко объяснимые, являющиеся, как правило, следствием недостаточного умения стрелка, и ошибки, которые стрелок хотя и видит, но причину их возникновения объяснить не может.

При оценке этих ошибок тренер должен исходить из следующего. Ошибки, причина которых понятна стрелку, обычно связаны с недостаточной подготовленностью спортсмена – слаборазвитыми устойчивостью и координацией.

Ошибки, которые стрелок видит, но объяснить не может, происходят вследствие нарушения правильной координации. Они порождены вредными навыками, возникшими в результате неправильно поставленной технической подготовки спортсмена-стрелка. Обычно сигналами о наличии этих ошибок являются резкие смещения мушки при выстреле, и отказ пальца своевременно выжимать спуск, что приводит к резким движениям, сбивающим наводку оружия.

Незамеченные ошибки обычно выражаются в несовпадении отметок выстрела с местоположением пробоины на мишени. Нередко выстрел, отмечаемый стрелком как хороший, на мишени оказывается далеким отрывом. Такие ошибки наиболее распространены. Несовпадение отметок чаще всего наблюдается при стрельбе из оружия с открытым прицелом и в большинстве случаев объясняется тем, что спортсмен, увлекаясь во время прицеливания яблоком мишени, не замечает ошибок в положении мушки в прорези прицела. Неотмеченные отрывы нередко являются следствием ошибок в мышечной деятельности. Случается, что стрелок при выжиме спуска толкает незаметно для себя оружие, причем оно, отойдя, тут же возвращается на свое место. Если уход и возвращение оружия произошли со скоростью, превышающей фиксирующие возможности глаза, т. е. в долю секунды, то стрелок этого не замечает. На рисунке 2 представлен наглядно анализ записей в стрелковом дневнике самоконтроля спортсменом-стрелком.



Рисунок 2 – Анализ записей в стрелковом дневнике самоконтроля

Допускаемые стрелком ошибки дают характерную картину на мишени в виде общего разброса, отдельных выстрелов или их несовмещения. Общий разброс чаще всего происходит из-за недостаточной устойчивости оружия или связан с несовпадением отметок выстрела. Причины, порождающие отрывы, могут быть установлены анализом расположения пробоин на мишени и наблюдением за спортсменом-стрелком.

В стрелковых дневниках записываются результаты тренировок и характер работы спортсмена-стрелка. Дневники стрелка по своей форме неодинаковы. Одни предназначены для учета результатов в винтовочных упражнениях, другие – для учета результатов стрельбы из пистолета. Дневники спортсменов-пистолетчиков, выполняющие скоростную стрельбу из пистолета и стрельбу из стандартного малокалиберного пистолета, также различны. Но все дневники стрелков содержат три основные характеристики анализа стрельбы:

1. Оценка стрелком своих действий и впечатлений.

В дневнике стрелок дает ответы на поставленные вопросы, касающиеся узловых компонентов техники стрельбы данного упражнения. Сопоставление этих записей за несколько учебно-тренировочных занятий, которые дают общую картину подготовленности спортсмена-стрелка.

2. Анализ результатов стрельбы.

Ведется анализ и изучение мишеней, где видна величина и направление допускаемых дальних отрывов, а также определение стрелком средней точки попадания.

3. Анализ общего спортивного стрелкового результата спортсменом.

Ведется анализ одной или нескольких серий выстрелов, выполняемых спортсменом-стрелком при выполнении учебно-тренировочной нагрузки в тренировочном либо соревновательном процессах.

Объективный анализ состояния и работы стрелка может быть получен только при сопоставлении результатов нескольких стрельб, причем изучение должно охватывать все три стороны оценки. В дневнике имеется несколько страниц с формой анализов тренировочной работы, предусматривающей сопоставление результатов нескольких прошедших стрельб.

Если отрывы в течение ряда стрельб группируются по определенным направлениям, можно предположить, что они являются следствием повторения одних и тех же ошибок. Стрелку необходимо найти и ликвидировать эти ошибки. На этом же листе стрелок и тренер определяют направление работы на дальнейший период. В конце каждого дневника имеется некоторое количество листов, предназначенных для записи результатов соревновательных стрельб.

Таким образом, ведение и анализ спортсменом-стрелком стрелковых дневников является актуальным при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

1. Юрчик, Н. А. Современный подход к организации учебно-тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-стрелков: монография / Н. А. Юрчик. – М.: БГУФК, 2014. – 114 с.

2. Юрьев, А. А. Пулевая спортивная стрельба: учеб. / А. А. Юрьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 432 с.

## КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ БАРЬЕРИСТОВ НА ДИСТАНЦИИ 400 М

*Ковалькова Е.П.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Изучение проблемы управления тренировочным процессом, связанное с быстрым ростом спортивных результатов и требованиями дальнейшего их прогресса имеет большую как теоретическую, так и практическую значимость. Оптимальное планирование тренировочных нагрузок в макроцикле во многом связано с рациональным сочетанием различных средств и методов тренировки, направленных на развитие различных физических качеств спортсмена.

Барьерный бег на дистанции 400 м можно отнести к одному из редких видов спортивной деятельности по комплексному проявлению физических способностей. Достижение в нем высоких спортивных результатов определяется как уровнем развития общей и специальной физической подготовленности, так и техникой преодоления барьеров и проявления эмоционально-волевых качеств спортсмена.

Данные научных исследований (Зациорский В.М., Кузнецов В.В., 1975; Верхшанский Ю.В., 1988; Разумовский Е.А., 1991; Степанов В.В., 2001) [1; 2] свидетельствуют о том, что все двигательные способности находятся в органической взаимосвязи, составляя сложную динамическую систему сопряженного воздействия, поэтому для их совершенствования требуется определенное сочетание средств и методов тренировки.

По мнению ряда специалистов (В.В. Степанов, Е.Е. Аракелян, Е.А. Разумовский, Л.А. Черенева, В.В. Чистяков, А.Л. Новиков, И.Н. Сорока) [2; 3; 4] спортивный результат бегунов на 400 м с