

*Корнев Сергей Владимирович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНА - МЕТОД ОПЕРАТИВНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ И САМОКОНТРОЛЯ

Аннотация: Чтобы определить величину тренировочной нагрузки в соответствии с состоянием спортсмена, надо сначала объективно оценить это состояние. Здесь нужна оценка не любых характеристик состояния организма атлета, а наиболее существенных для управления тренировкой — специальной работоспособности, степени утомления и т. п. Для анализа собственных реакций и ощущений человека в статье рассматриваются простые количественные методы самооценки.

Ключевые слова: методы самооценки, показатели, самоконтроль, спорт, спортсмен, тренировка, усталость.

Annotation: To determine the amount of training load in accordance with the condition of the athlete, it is necessary first to objectively assess this condition. Here it is necessary to evaluate not any characteristics of the athlete's body condition, but the most essential for training management — special performance, degree of fatigue, etc. To analyze a person's own reactions and feelings, the article discusses simple quantitative methods of self-assessment.

Key words: self-assessment methods, indicators, self-control, sport, athlete, training, fatigue.

В области исследований человека имеется опыт, показывающий возможность и в ряде ситуаций неизбежность использования так называемых субъективных оценок (самооценок) для объективного анализа собственных

реакций и ощущений человека [2]. Широкое применение в исследованиях получили простые количественные методы самооценки (СО) в процентах к эталону, в роли которого могут выступать средняя, наибольшая, наименьшая или исходная величина оцениваемого показателя [3].

Основные преимущества СО, очевидно, в том, что они: 1) истинно «безнагрузочные» показатели и потому могут применяться как угодно часто, в любых фазах утомления — восстановления и 2) наиболее прямо отвечают на интересующие нас при регулировании тренировочной деятельности вопросы (какова работоспособность, усталость, степень восстановления и др.).

На рисунке 1 показан один из наиболее простых, но достаточно наглядных вариантов фиксации СО.

Горизонтальный ряд цифр вверху — даты. Подчеркнуты группы дней, образующие в данном примере основные микроциклы «тяжелой» специальной тренировки, которые чередуются с восстановительными микроциклами.

Вертикальные линии соответствуют степени усталости (пунктир — в упражнениях ОФП), выраженной в процентах к максимуму (шкала процентов дана слева, но при использовании миллиметровой бумаги она практически не нужна). На интервале, отведенном для каждого дня, линия «усталости» прочерчивается соответственно времени проведения тренировки (утренней — в первой половине, вечерней — во второй половине интервала).

Ломаная линия соединяет значения «желания тренироваться», фиксируемые ежедневно утром (также в процентах к максимуму).

В подобной же форме можно вести и более полный учет, включая не только другие СО, но и ряд простых объективных показателей (пульс утром, длительность сна и т. д.). При этом основные, наиболее подвижные показатели удобно собрать на одной полосе, аналогично рисунку (изображая разными цветами или формой). А такую же полосу ниже заполнять «фоновыми», более стабильными показателями — длительность и качество сна, пульс утром, вес и т. д., в учете которых интересует больше не динамика, а отклонения, могущие быть причиной (или сигналом) изменения основных показателей и самой

тренировки.

Для контроля специальной готовности можно рекомендовать несколько СО — предсказание результата, работоспособность, желание тренироваться и специфические «чувства».

Общее состояние помогают контролировать СО самочувствия, аппетита, качества сна. Надо отметить, что в СО самочувствия больше всего неопределенности — тут и ощущение бодрости, и хорошего настроения, и работоспособности (А. Л. Королев, 1967, и др.). Более конкретно здесь может служить СО ощущения здоровья, качества сна.

Для оценки итогов тренировочных занятий применяется СО усталости. СО усталости могли бы иметь много вариантов: усталость физическая и психическая, специальная, местная или общая, утром, до и после тренировки.

Все названные выше СО мы измеряем в процентах — от 0% (минимальное значение или отсутствие усталости, желания и т. п.) до 100% (предельное, наибольшее значение). Только предсказание результата фиксируется в минутах и в секундах.

Если спортсмен еще не готов к этому, не чувствует, не различает СО (в%), то можно для облегчения распределить проценты по баллам, дав конкретное описание каждого из них. Если принять следующую шкалу оценок, то можно легко убедиться, что ответы людей при одинаковом стимуле редко будут отличаться более чем на единицу. 0 — отсутствует; 1 — едва заметная; 2 — отчетливая; 3 — умеренная; 4 — сильная; 5 — предельная (невыносимая). Таким образом, на каждый интервал между баллами придется по 20%.

Для того чтобы лучше уловить тенденцию в изменении СО, надо каждый раз при определении очередного значения СО сравнивать его с предыдущим, в том числе с максимальными и минимальными значениями, что облегчается графической формой фиксации.

СО, фиксируемые равномерно (ежедневно), можно изображать графиком, а СО, зависящие от расписания занятий, неравномерно расставленные во времени, удобнее для наглядности обозначать столбцами (вертикальными

линиями), что и сделано на рисунке 1.

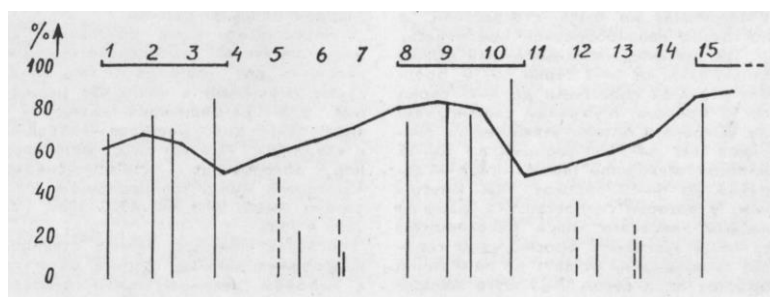


Рисунок 1. Субъективная оценка самочувствия

Более полный контроль может включать запись объективных (по способу фиксации) показателей — длительности сна, пульса утром (снижение пульса особенно показательно для стайеров) и др. Значками удобно отмечать баню, массаж и другие эпизодические влияния. В примечаниях — боли в мышцах, отклонения от плана, замечания по технике и т. п.

В целом даже самый простой вариант учета, включающего СО, помогает. Выдерживать стратегию тренировки, помогает достичь сверхвосстановления к соревнованиям и к намеченным дням вообще (к основным тренировкам), помогает заранее подбирать индивидуально интервалы времени и содержание тренировки, способствующие своевременному восстановлению, а в дальнейшем проводить их уточнение, коррекцию. Кроме того, в такой форме, наглядной, компактной, хорошо сохраняется накопленный опыт тренировки каждого спортсмена (включающий не только описание тренировок, но и отношение к ним, реакцию спортсмена).

Если разделить показатели текущего контроля на две противоположные группы — наиболее специальные и наиболее общие, то по балансу общего и специального состояния (а направления их изменений могут быть и противоположными) опытный тренер может регулировать тренировку. Например, при относительном ухудшении общего состояния — облегчить занятия, вводя новизну и эмоциональность (ОФП игрового характера в новой местности); при отставании специальных показателей — переключение на

знакомые, освоенные упражнения ОФП, исключение соревновательных и околосоревновательных скоростей в основных средствах подготовки; при отставании показателей обеих групп неизбежно увеличение активного и пассивного отдыха и т. п.

Необходимо отметить, что выбор системы контроля зависит не только от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена, но и от избранной системы тренировки. Так, при четком, ритмичном чередовании противоположных по характеру тренировочных микроциклов — специализированных, ударных и подготовительно-восстановительного характера (близко к тому, что показано на рисунке 1) столь же четкую логику получают и контроль, и регулирование тренировки. В специальных микроциклах накапливается усталость и «расходуется» желание, происходит «насыщение» специальной работой, а в подготовительных микроциклах картина обратная — снижение усталости и повышение желания.

Все сказанное, разумеется, нельзя принимать за окончательный рецепт. Творчество и ответственность тренера и самого спортсмена остаются. Нашей целью было привлечь внимание к возможностям хорошо организованного самоконтроля, который именуется субъективным не потому, что необъективен, а потому, что оценку дает субъект, сам спортсмен [1].

Библиографический список:

1. Аросьев, Д. Метод самооценки / Д. Аросьев // Легкая атлетика — 1971. — № 2. — с.20-21.
2. Корнев, С.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса / С.В. Корнев // E-Scio / Информационная Мордовия. - Саранск, 2022. - №7. - с.125-129.
3. Крикунов, Г.А. Пути совершенствования спортивного мастерства / Г.А. Крикунов // Вопросы педагогики — 2022. — №1. — с.151-154.