

11. Nikitina, E.A., Filippov, S.S., Pushchenko, E.E. and Chistyakov, V.A. (2007), *Forming of educational and methodical complexes of subject matters in system of distance training of Lesgaft University: educational and methodical benefit*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.

12. Stepanov, V. S., Filippov, S.S., Knyazeva, N. P., Chistyakov, V.A. and Pushchenko, E.E. (2003), "Implementation of system of distance training in Lesgaft Academy", *Bulletin of the Baltic pedagogical academy*, No. 51, pp. 64-69.

13. Chistyakov V.A. (2009), "Use of systems of distance training in system of advanced training of the faculty of higher education institution", *In the book: Materials of final scientific and practical conference of the faculty of National state university of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft for 2008, the Ministry of Sport, Tourism and Youth Policy of the Russian Federation*, National state university of physical culture, sport and health of P.F. Lesgaft, St. Petersburg, pp. 88-89.

**Контактная информация:** minialenko@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 03.07.2016*

**УДК 796.077.4**

### **УЧЁТ И АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СПОРТСМЕНАМИ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

*Ольга Федоровна Мухачёва, аспирант,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Александр Юрьевич Клопов, Заслуженный работник ФК РФ,*

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*СДЮСШОР №1 Московского района, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

В статье приведены результаты работы коллектива СДЮСШОР, направленные на достижение спортивных результатов, и раскрыто значение учёта и контроля в учебно-тренировочной деятельности тренера-преподавателя, осуществляющего спортивную подготовку.

**Ключевые слова:** учёт, анализ, контроль, учебно-тренировочное занятие.

### **ACCOUNTING AND ANALYSIS OF THE INDIVIDUAL WORK WITH TOP LEVEL ATHLETES**

*Olga Fedorovna Mukhacheva, the post-graduate student,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg,*

*Alexander Yurievich Klopov, the Honored Worker of the Russian Federation in physical culture, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Specialized Children and Youth Sports School of Olympic reserve № 1 of Moscow District of St. Petersburg*

#### **Annotation**

The article presents the results of the team work of the Specialized children and youth sports school of the Olympic reserve aimed at achieving the sports results, and it has disclosed the value of the accounting and control in the educational and training activities of the teacher trainer, conducting the sports training.

**Keywords:** accounting, analysis, control, training sessions.

Определяя направления деятельности отделения тхэквондо (ВТФ) и разрабатывая программу спортивной подготовки, согласно федеральным стандартам по виду спорта тхэквондо (ВТФ) (Приказ Минспорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62), мы в очередной раз убедились, что одним из основных элементов планирования учебно-тренировочной деятельности является учёт и контроль. Актуальность контроля и учёта определилась при составлении индивидуального плана учебно-тренировочной работы и назначения восста-

новительных мероприятий спортсмену.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Было обследовано 25 тренеров-преподавателей работающих с группами спортивного совершенствования (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) и 62 спортсмена из этих групп.

Использовались следующие методы: беседы и закрытые анкетирования тренеров-преподавателей по вопросам планирования, учёта выполнения и анализа индивидуальных планов учебно-тренировочной деятельности спортсменов, закрытое анкетирование учащихся, занимающихся по индивидуальным планам, для определения методов и способов самоконтроля и планирования своей спортивной деятельности.

Были утверждены нормативы по специальной и общей физической подготовке, за основу которых были взяты результаты тестирования спортсменов групп СС и ВСМ за период с 2012 по 2014 год.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Изучение результатов, полученных в ходе опросов и анкетирования, позволило нам выявить следующие особенности.

В первой группе (тренеры-преподаватели, работающие с группами СС и ВСМ):

- отметили необходимость регулярного тестирования по ОФП и СФП – 25 чел./100%;
- используют специальные упражнения с основными соревновательными приёмами 25 чел./100%;
- используют оперативный контроль 18 чел./72%;
- периодичный контроль 15 чел./60%; итоговый контроль 15 чел./60%;
- учитывают медико-биологический контроль 10 чел./40%;
- ведут учёт выполнения восстановительных мероприятий 8 чел./32%;
- подводят итоги и обсуждают результаты соревнований 25 чел./100%;
- мотивируют учащихся на дополнительные самостоятельные занятия по общей физической подготовке 23 чел./92%;
- контролируют прохождение углубленного медицинского обследования 15 чел./60%.

Во второй группе (спортсмены групп СС и ВСМ) из общего количества спортсменов (62 чел.):

- 40 чел./64,5% ведут дневник учёта нагрузок и восстановительных мероприятий;
- 30 чел./48,3% ведут учёт прохождения углубленного медицинского обследования;
- 28 чел./45,1% ведут учёт проведения медико-биологических процедур;
- 38 чел./61,2% дополнительно самостоятельно работают над общей и специальной физической подготовкой;
- 17 чел./27,4% анализируют количество пропусков учебно-тренировочной деятельности и связывают с результатами выступления на соревнованиях;
- 14 чел./22,5% самостоятельно используют психолого-педагогические методы восстановления;
- 8 чел./12,9% нуждаются в мотивации тренера на регулярную учебно-тренировочную деятельность;
- 41 чел./66,1% ведут учёт сдачи контрольных нормативов;
- 13 чел./20,9% анализируют работу в учебно-тренировочной деятельности.

Результаты исследования первой группы (тренеры-преподаватели) показали, что высоко выраженная ориентация на учебно-тренировочный процесс свидетельствует о том, что для тренеров-преподавателей важно регулярно проводить тестирование по общей и специальной физической подготовке, обязательное подведение итогов выступления в соревновательном процессе и работы в учебно-тренировочной деятельности. Для повышения качества учебно-тренировочного процесса необходимо использовать специальные упражнения с соревновательными приемами. Только 40 % обследуемых из первой группы ведут учет выполнения восстановительных мероприятий учащихся и проводят психолого-педагогические методы восстановления после учебно-тренировочной деятельности. Над достижением полноценного восстановления тренеры мало задумываются и целенаправленно не планируют необходимые восстановительные мероприятия в учебно-тренировочной деятельности и после неё. Их работа по воспитанию спортсменов высокого класса, достижению поставленных задач, не может быть полноценной без передачи учащимся необходимых знаний, умений и навыков, без дополнительной работы в разных направлениях, по восстановлению организма и подготовки к дальнейшим тренировкам, которые некоторые целенаправленно не планируют. К сожалению, тренеры-преподаватели ориентированы в своей трудовой деятельности на дополнительное материальное стимулирование, только этот фактор способен на данный момент изменить структуру работы и мотивировать тренерский состав анализировать и дополнительно работать со своими подопечными.

Высокие показатели тестирования во второй группе (спортсмены групп СС и ВСМ) отмечаются у учащихся, которые самостоятельно и регулярно ведут индивидуальный дневник учета нагрузок и восстановительных мероприятий. На втором месте по значимости у спортсменов, которые хотят повысить свою физическую работоспособность и добиться высоких спортивных результатов – это самостоятельная и дополнительная работа над общей и специальной физической подготовкой. 66,1% от общего числа занимающихся ведут учет сдачи контрольных нормативов. Далее по значимости только 53,2% ведут учет прохождения углубленного медицинского обследования. И только 45,1% ведут учет прохождения медико-биологических процедур. 12% тренируемым, необходима регулярная мотивация тренера на дальнейшую учебно-тренировочную деятельность. Учебно-тренировочная деятельность – это совместный процесс тренера и воспитанника, который направлен на достижение поставленных задач с выполнением всех запланированных мероприятий и постоянной коррекцией своей деятельности в соответствии с сложившимися обстоятельствами.

## ВЫВОДЫ

1. Результаты исследования показали необходимость разработки и обязательного внедрения в практическую работу тренера-преподавателя журнала учёта и контроля учебно-тренировочной деятельности для выполнения индивидуального плана подготовки спортсмена.

2. Рекомендовать в практическую работу тренера-преподавателя проведение регулярных разносторонних тестирований спортсменов по ОФП и СФП с проведением анализа показанных результатов для управления тренировочным процессом (чем больше тестов, тем достовернее выводы).

**Контактная информация:** olich2385@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 15.07.2016*