

А.В.Милёхин
О.В.Ларина

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА**

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского

**Педагогический институт
Саратовского государственного университета
им. Н.Г.Чернышевского**

А.В. Милёхин, О.В. Ларина

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА**

Учебно-методическое пособие
для студентов факультетов физической культуры
педагогических вузов и институтов физической культуры

**Труды психологической лаборатории
Педагогического института СГУ
им. Н.Г.Чернышевского**

**ИЦ «Наука»
Саратов, 2011**

УДК 159.9:796.01

ББК 88

М 60

Милёхин А.В., Ларина О.В.

М 60 Методические основы ведения спортивного дневника. Учебно-методическое пособие, Саратов: ИЦ «Наука», 2011. – 74 с.

ISBN 978-5-9999-0823-0

В данном учебно-методическом пособии содержатся теоретическое обоснование и практические рекомендации по методике обучения начинающих спортсменов ведению спортивного дневника. Ведение спортивного дневника рассматривается как оптимальное средство сбора, анализа и использования необходимой в спортивной деятельности информации, обращение к которому необходимо формировать с первых спортивных шагов.

Пособие предназначено для студентов факультетов физической культуры педвузов и институтов физической культуры, а также для спортивных тренеров и исследователей в области психологии спорта.

Рекомендуют к печати:

Кафедра психологии образования ПИ СГУ
Директор ДЮСШ – 3 г. Саратова *А.В. Сурков*

УДК 159.9:796.01

ББК 88

ISBN 978-5-9999-0823-0

© А.В. Милёхин,
О.В. Ларина, 2011

ПРЕДИСЛОВИЕ

В жизни любого человека огромное значение имеет процесс передачи знаний от поколения к поколению, для жизнедеятельности любого другого организма это имеет огромное, но не решающее значение, так как ключевые моменты передаются на уровне инстинкта. В плане передачи знаний внутри социума существует множество способов ее реализации с той или иной степенью эффективности. Общение, книги, наглядные и учебные пособия, личный и общественный пример, способы передачи знаний многие годы отрабатываются человечеством. Каждый из способов имеет свои плюсы и минусы, равно как, имеет свои особенности реализации. Чисто «механическая» передача знаний не может гарантировать их принятие, осмысление и использование, а ведь, именно эти процедуры, степень пользования ими определяют успешность личности.

Способность «учиться на чужих ошибках», самому выявлять свои «промахи», всегда воспринималась не только как высшая степень передачи знаний, но и как способность эффективно исправлять допускаемые ошибки. Любое поступление информации извне основано на точной работе сигнальных систем организма, но, прежде всего, на его максимальном восприятии сознанием человека.

Знания и опыт, умения и навыки, мировоззрение и направленность человека представляются определенным стержнем личности, во многом определяющим ход его жизненных событий. Все эти составляющие важны человеку любого социума, любой профессии, равно как к значимым моментам можно отнести время и своевременность получения данных знаний, а также сохранение их. Соответственно на успех в столь ответственной работе, как приобретение жизненного опыта, можно рассчитывать при строгом следовании определенным методическим принципам и рекомендациям. Говоря фразу «жизненный опыт» мы имеем в виду широкое его проявление: быт, общение, обучение, научение, спортивную деятельность, профессиональную деятельность и т.д., равно как столь же широкое его использование.

ДНЕВНИК, КАК СРЕДСТВО НАКОПЛЕНИЯ И ОБОБЩЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ОПЫТА

Человек всегда стремился сохранить память о значимых прошедших событиях, в том числе и событиях своей жизни, в основном это делалось с целью достоверного сохранения информации о неординарных, судьбоносных событиях. Но, на первый взгляд даже самая простая попытка сохранения информации преследует множество целей, а именно: передать полученные знания, предостеречь последующие поколения от ошибок, разобраться в событиях, оценить свои действия и т.д.

Дневник хотя и предполагает ведение определенной хронологии событий, а также максимально точную констатацию событий, и это является его огромным, но не основополагающим преимуществом. Основная задача ведения дневниковых записей на основе максимально объективных данных отразить свое (автора), субъективное мнение о свершившихся событиях.

Дневник выступает в роли своеобразного реципиента. Вне дневника человек затрудняется довести до полной для себя ясности отдельные вопросы своей жизнедеятельности. Не будем забывать, что это имеет и некоторую меру интимности, - при всей ее социализации она - весьма личная деятельность. Дневник необходимо вести, чтобы помочь самому себе найти равновесие со своим внутренним миром, научиться жить в согласии с природой, находить правильный подход в непростых взаимоотношениях в обществе, успешно пережить трудности и другие обстоятельства, составляющие ту сферу деятельности, которую человеку далеко не всегда хотелось бы обнажать и делать предметом публичного достояния.

Однако всем этим вопросам необходимо определенное разрешение и необходима какая-то форма выведения их вовне - эмоциональная разрядка. Безусловно, у каждого человека есть круг близких ему людей, общаясь с которыми, он получает возможность «выговориться» и обсудить ряд узколичных,

собственнодеятельностных и психологических вопросов. Однако что-то невозможно или не желается выносить и на данный уровень обсуждения.

Все это и побуждает людей обращаться к написанию личного дневника.

История человечества наполнена огромным числом разнообразных примеров ведения дневниковых записей. В большей степени мы имеем возможность знакомиться с дневниками выдающихся людей и можно только предположить, что определенную, весьма не последнюю и уж конечно не отрицательную роль, сыграла привычка этих людей, в дневниковых записях разбираться во всех тонкостях описываемых событий. Дневниковые записи - это как возможность самообразовываться, саморазвиваться на другом, более тонком и сложном уровне, который, конечно же, не может сравниться ни с выступлениями, литературными источниками, диспутами, беседами и т.д.

Дневник, это, конечно же, беседа, разговор, но разговор самим с собой, он имеет довольно высокую (в зависимости от предназначения) долю дистантности от даже самого близкого окружения, а отсюда и высокую степень откровенности суждений и размышлений. Много, что сказано в дневнике, никогда принародно не высказывалось, но это не проходит бесследно для автора, он, конечно же, меняется, пересматривает свое понимание того или иного события, явления, поступка, а соответственно, меняет свое поведение.

Дневники, записи личного, научного, профессионального, общественного характера, чаще всего ведущиеся длительное время, день за днем, и непосредственным образом или опосредованно раскрывает внутренний мир автора, в его динамике.

Прекрасным образчиком ведения дневниковых записей представляются нам дневники Л.Н. Толстого, которые в первую очередь характеризуют человеческие качества автора, его мировоззренческие устремления и, конечно же, все это в постоянной динамике к все более тонкому прочувствованию описываемых сюжетов. Его дневники явились для автора инструментом строгого и

требовательного самоанализа и побудительным фактором самосовершенствования. В литературных кругах ведение дневника воспринималось не только как «работа над собой», часто это являлось приемом отражения личного мира персонажей.

Л.Н. Толстой считал, что дневник помогает человеку сосредоточиться в его размышлениях о жизни, обязывает к искренности, откровенности, честности с самим собой, ибо, как он говорил, здесь «всякая фальшь сейчас же тобою чувствуется».

Кроме того, дневник должен был служить и местом записей «дельных мыслей», и средством, способствующим самодисциплине. Толстой писал: «Мало ли бывает в голове мыслей, и которые кажутся весьма замечательными; а как рассмотришь, выйдет пустошь; иные же точно дельные — вот для этого-то и нужен дневник. По дневнику весьма удобно судить о самом себе».

Л.Н. Толстой вел дневники с некоторыми перерывами в течение почти всей своей жизни. Он начал их в 1847 году 18-летним юношей-студентом и закончил в 1910 году 82-летним всемирно известным писателем.

Огромным подспорьем являлось ведение дневников профессионального характера, многие ученые (Декарт, Дарвин, Ломоносов, Менделеев и т.д.), инженеры, педагоги, спортсмены, тренеры добились своих успехов именно благодаря скрупулезной работе над той или иной проблемой в совершенно другой атмосфере и обстановке, обстановке обстоятельного и неторопливого самообщения. Кроме того, дневник это отличный проводник и передатчик профессионального опыта, сколько можно предупредить и соответственно избежать ошибок, неверных поступков, опрометчивых действий при определенном условии пользования дневниковыми записями. Один из вариантов продвижения человечества который всегда рассматривался если не как тупиковый, то уж, конечно же, не перспективный, это действия «путем проб и ошибок». Данный вариант встречается во всех областях профессиональной деятельности человека. Повторяя чужие ошибки, мы вряд ли продвинемся дальше совершивших их, и в тоже время, используя профессиональную порядочность и дальноркость

авторов «дневниковых предостережений» можем достичь недостигнутого ими. С этих позиций, практическое большинство дневниковых записей выглядит именно как самоанализ, попытка разобраться в своих действиях, поступках, отметить ошибочные действия, определить оптимальные пути решения проблемных ситуаций.

Спортивная деятельность - деятельность «обреченная» на постоянный поиск новых путей для ее совершенствования. Это утверждение правомерно не только для спорта высших достижений, тем более что полностью обособленным от физической культуры и массового спорта «большой спорт» представить невозможно, значение же совершенствования начальной подготовки переоценить также недопустимо, - поскольку она являет собой базу для последующих достижений. Ведь помимо того, что «большой спорт» является производной физической культуры и спорта, он в свою очередь самым непосредственным образом определяет уровень и состояние физической культуры и массового спорта.

Обратившись к истории можно увидеть, что данная зависимость, отмеченная и стимулируемая на государственном уровне дает удивительные результаты и тому подтверждением являются достижения в спорте и укреплении здоровья населения целого ряда стран (Германия, Австрия, США, Финляндия, Швеция, Норвегия, Румыния, Польша, Япония, Корея, Китай и т.д.)

На массовый спорт, спорт «начинающих», переносятся множество особенностей характерных спорту высших достижений, это касается объема выполняемых нагрузок, применения средств восстановления, методических приемов психологического и педагогического воздействия на спортсменов. Можно представить до какой степени разработанности и приближенности к предельным значениям доведены многие составляющие подготовки спортсменов.

Очевидно, что количество тренировочных дней увеличивать невозможно, существует и оптимальное число тренировок (в неделю, месяц), объем выполняемых нагрузок также имеет свой оптимум, количество подходов, попыток, стартов нельзя увеличивать

бесконечно, на определенном этапе это непременно возымеет обратный эффект который обязательно проявится и при недоборе перечисленных позиций. Использование всевозможных средств восстановления (особенно это касается медикаментозных средств) также приближается к определенному уровню стабилизации.

На первый взгляд проблема во многом может показаться надуманной и ее решение не должно встретить значительных трудностей, причиной тому накопленный огромный опыт спортивной работы и широкие возможности доступа и пользования им. По всем видам спорта, применительно к любому возрасту и уровню подготовленности определены оптимальные (среднестатистические) нормативы практически по каждой составляющей спортивной подготовки. Эти нормативы являются основой в работе любого тренера и в тоже время ориентирами для спортсменов.

Среднестатистические данные, самые достоверные и точные, огромное подспорье в планировании и реализации тренировочной работы и все-таки это своего рода шаблон не отражающий, в первую очередь, индивидуальные особенности не только спортсмена, но и спортивного коллектива, а также целого ряда важнейших особенностей влияющих на результат (условия проживания, социальный фактор, национальные, экономические особенности и т.п.). Шаблон, наложенный на спортивную деятельность и ставший ее основой, никоим образом не может отвечать современным требованиям предъявляемым к организации и реализации процесса подготовки спортсмена, и в тоже время мы видим, что без опоры на отработанные годами методы и средства работы со спортсменами практическая деятельность невозможна.

По каждому направлению спортивной работы непрерывно идут поиски повышения ее эффективности, но в целом творческий поиск всех связанных с данным видом деятельности людей можно охарактеризовать как поиск оптимального воздействия на спортсмена, оптимальное развитие всех его “параметров” – физических, физиологических, психических, личностных, социальных.

Анализируя приведенное выше высказывание, можно определить ключевое направление работы тренера любой квалификации, равно как и спортсмена любого уровня, а именно поиски оптимального, на данный момент, воздействия на конкретного спортсмена. Именно такая формулировка предполагает не только наличие и пользование большим багажом знаний относящихся к предмету занятости, но в большей мере знаний реакции спортсмена на направленные на него воздействия.

О знаниях относящихся к спортивной деятельности мы говорили выше и необходимо добавить, что это в основном, опыт педагога, полученный при занятиях спортом, во время обучения в специализированных учебных заведениях, видео и литературные источники, общение с коллегами. Возможностей для получения данного рода информации как видим достаточно много и при желании доступ к ней не представляет сколь значимых трудностей.

Что же касается информации о реакции спортсмена на оказываемое на него воздействие, то здесь не все так однозначно и просто. Ее можно получить: от спортивного врача, что при нашем уровне развития спортивной “индустрии” часто проблематично, а порой и невозможно; основной канал – наблюдения и замеры самого тренера, которые также во многом субъективны, а значит, могут быть ошибочны, в тоже время их получение требует большого педагогического опыта и навыков; из последующих, необходимо выделить информацию получаемую от самого спортсмена – и вновь можно говорить об определенных трудностях в ее точной передаче и восприятии. Информация передается непосредственно на соревнованиях или тренировках, либо спустя сутки и более после прошедших событий, вновь фактор субъективности усугубляется эмоциональным, социальным воздействием и, конечно же, темпоральным, - в момент выполнения задания, явный дефицит времени для реальной оценки событий, спустя большое количество времени – многие “мелкие”, но от того не менее важные моменты могут быть забыты.

Еще в более затруднительном положении при получении объективной информации данного характера находится сам спортсмен и вновь основной причиной тому, фактор времени, а именно – или его дефицит и невозможность оперативно отразить информацию (тренировочные и соревновательные моменты) или избыток времени и забывание информации (т.е. обращение в памяти к ней по прошествии большого временного перерыва).

Отметить, сохранить и систематизировать не только весь огромный поток информации в памяти спортсмена, а даже его основные параметры, и по мере необходимости воспроизвести их, опираясь только на память, не представляется реальным.

Переоценить значение для тренировочного процесса информации, получение которой доступно только спортсмену, практически невозможно, она постоянно интересует как спортсмена, так и тренера, и подтверждение тому систематическое обращение тренера к получению данной информации. Кроме общеизвестных способов ее получения, измерение пульса, частоты дыхания, визуального контроля состояния спортсмена, опытный тренер получает необходимые для него сведения из общения со спортсменами, но и этого порой явно недостаточно.

Недостающим и ключевым звеном в обозначенной нами проблеме является обращение к ведению и пользованию спортивным дневником – концентрированному источнику информации. Данный источник информации имеет отличительные особенности: во - первых, к нему всегда можно «обратиться» равно как и всегда можно, да и должно, пополнять; во - вторых, это довольно таки надежный способ точно сохранить информацию, которая в памяти спортсмена не только исчезает, но и непременно, с течением времени, трансформируется, чему в немалой степени способствует поступление новой информации; в - третьих, этот источник создан самим спортсменом, соответственно информация, содержащаяся в нем понятна, доступна, оперирование ею не требует особых навыков; в - четвертых, качество данной информации повышается с повышением квалификации спортсмена.

ДНЕВНИК, КАК СРЕДСТВО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

(на примере ведения дневника Л.Н. Толстого)

Дневники Льва Николаевича Толстого — неотъемлемая часть его биографии, его литературного наследия. В них запечатлена неустанная работа мысли писателя, глубокие раздумья о жизни, социально-нравственные искания.

Ни один русский писатель не оставил после себя столь обширного по времени и богатого по содержанию дневника, как Лев Толстой.

Дневники, записки, исповедь как жанр были близки творческой индивидуальности Толстого. Это чувствовали многие современники и друзья писателя и поощряли его к ведению Дневника. В.Г. Чертков советовал ему: «Вам непременно следовало бы вести постоянные записки, вроде дневника Ваших мыслей и чувств. Вы это не раз сами чувствовали: «Записки христианина», «Записки несумасшедшего» (из письма от 8 августа 1886г.).

Толстой в разное время по-разному представлял себе назначение своего дневника. Начиная его в 1847 году, в бытность студентом Казанского университета, он написал на одной из первых страниц: «Я никогда не имел дневника, потому что не видал никакой пользы от него. Теперь же, когда я занимаюсь развитием своих способностей, по дневнику я буду в состоянии судить о ходе этого развития» (запись от 7 апреля 1847г.).

Следуя этой цели, он первоначально заносил на страницы дневника все, что, по его мнению, помогало развитию способностей, и, в первую очередь, разбор прочитанных книг. Первая его тетрадь, например, полностью посвящена заданному в университете сравнительному анализу известного «Наказа» Екатерины II и трактата французского просветителя Монтескье «Дух законов» — анализу, выполненному со всей возможной тщательностью: с цитатами, рассуждениями и выводами. Через некоторое время с той же целью Толстой завел в дневнике разделы — «Сведения» и «Наблюдения», куда записывал наиболее интересные факты,

почерпнутые из книг или из собственных жизненных наблюдений.

«Потом, так как я нахожу необходимым определять все занятия вперед, то для этого тоже необходим дневник» (запись от 14 июня 1850г.). Однако, начиная с 1851 года преобладающее место в дневнике занимает так называемый «Франклиновский журнал», то есть свод моральных правил, следование которым должно помочь нравственному самовоспитанию. «Нахожу для дневника, кроме определения будущих действий, полезную цель — отчет каждого дня с точки зрения тех слабостей, от которых хочешь исправиться»,— записывает он 7 марта 1851 года. Молодой Толстой заводит на страницах дневника спор с самим собой, строго судит свой образ жизни и обличает себя в многочисленных «грехах». Через определенные промежутки времени он перечитывает свой «журнал», как бы подытоживает пережитое. И тогда на страницах его тетрадей появляются жестокие самокритичные монологи.

«Что я такое?» — с пристрастием вопрошает он себя в дневнике 1854 года. И отвечает: «Я дурен собой, неловок, нечистоплотен и светски необразован. Я раздражителен, скучен для других, нескромен, нетерпим и стыдлив, как ребенок. Я почти невежда. Что я знаю, тому я выучился кое-как сам, урывками, без связи, без толку и то так мало. Я не воздержан, нерешителен, непостоянен, глупо тщеславен и пылок, как все бесхарактерные люди. Я не храбр. Я неаккуратен в жизни и так ленив, что праздность сделалась для меня почти неодолимой привычкой. Я умен, но ум мой еще никогда ни на чем не был основательно испытан. У меня нет ни ума практического, ни ума светского, ни ума делового...» и т. д. и т. п. (запись от 7 июля).

Подобные беспощадные самообличения имели в своей основе большей частью не действительные, а преувеличенные представления автора о своих недостатках и прегрешениях. Тем не менее, эти покаяния играли большую роль в той не знавшей усталости внутренней работе, которая совершалась в сознании писателя. Дневник помогал ему в этом. По беспощадно искренним и правдивым записям в дневнике, как по безошибочному барометру, Толстой измерял уровень своего морального роста.

Кроме самовоспитания и самообразования, дневник имел для Толстого еще одну важную цель — литературную. Увлекаясь сочинениями Стерна и Руссо, в центре которых герой, анализирующий свои душевные движения, Толстой решает вести свой дневник так, чтобы он представлял для него «литературный труд, а для других мог составить приятное чтение» (запись от 22 октября 1853г.). В этой записи впервые появляются слова «литературный труд». «Последние три года, проведенные мною так беспутно, иногда кажутся мне очень занимательными, поэтическими и частью полезными; постараюсь откровеннее и поподробнее вспомнить и написать их» (запись от 14 июня 1850г.). С этого времени дневниковые записи приобретают новый характер — события, разного рода факты, встречи с теми или иными людьми в них не только отмечаются, записываются на память, но о них повествуется, то есть рассказывается обстоятельно, детально, иногда, даже живописно, что служит первыми пробами пера будущего писателя.

Через несколько лет значительное место в дневниках начинают занимать «мысли, сведения или примечания, относящиеся до предполагаемых работ» (запись от 2 января 1854г.). Готовя себя к писательской деятельности, молодой Толстой уже сознательно превращает дневник в рабочую записную книжку, где накапливаются и хранятся «заготовки» для будущих сочинений. При этом он строго следует правилу: «Начиная каждую работу, пересматривать дневник и выписывать из него все к ней относящееся на особую тетрадку». Одновременно он не оставляет и свой исповедальный «Франклиновский журнал», строго требуя от себя «запоминать и записывать карандашом каждый день все преступления правил».

Таким образом, назначение дневника молодого Толстого многообразно. Он служит и ежедневным «журналом занятий», и местом исповеди, и лабораторией первых литературных опытов. Разнообразно и его содержание. В нем, помимо записей о собственной жизни, много интересных наблюдений над окружающей действительностью, над людьми, много раздумий на

общественно-политические, философские, этические и эстетические темы. Однако преимущественное внимание Толстого обращено в этот период на самого себя. В центре дневника — сам автор, его мысли и чувства, суровый самоанализ, воспоминания о прошлом и планы на будущее. Его собственная жизнь в этот период как бы еще отделена от жизни других людей; внешний мир интересует его главным образом постольку, поскольку он затрагивает его личность. И хотя среди зафиксированных в дневнике раздумий есть глубокие мысли о народе, о «русском рабстве», о Крымской войне, о судьбе Севастополя и России — эти размышления пока еще очень тесно связаны с планами и интересами самого Толстого.

В позднейшие годы, по мере расширения жизненного и писательского опыта Толстого и особенно после пережитого им на рубеже 1880-х годов идейного перелома, его дневник претерпевает существенные изменения.

Все узко деловое и практическое, а также все, имеющее характер кратковременных записей для памяти, заносится теперь в специальные записные книжки, которые он, начиная с 1855 года, всегда — дома и в пути, днем и ночью — держит при себе. В дневнике же наибольшее место начинают занимать записи, осмысливающие действительность под углом зрения нового мирозерцания автора, обосновывающие его религиозно-нравственное учение. Мысли эти, предварительно, иногда на ходу, набросанные в записных книжках, обдумываются, оттачиваются и в развернутом виде заносятся в дневник, откуда они в еще более переработанном и отшлифованном виде перейдут в статьи, письма, в художественные произведения. Так дневник Толстого постепенно становится лабораторией его философской, религиозно-нравственной мысли и начинает уже подразумевать читателя. Элементы личные, интимные, не предназначенные для других, переплетаются в нем с рассуждениями открыто публицистическими, рассчитанными на широкое распространение.

Перемена в содержании и характере дневника, происшедшая вначале незаметно для его автора, была позднее им сознательно продумана и санкционирована. В последние десятилетия Толстой

считал записанные в дневнике мысли единственно важной его частью и в них видел его главное, полезное людям назначение.

«Всем этим бумагам,— писал он В.Г. Черткову 13 мая 1904 года, имея в виду свои писания,— кроме дневников последних годов, я, откровенно говоря, не приписываю никакого значения и считаю, какое бы то ни было употребление их совершенно безразличным. Дневники же, если я не успею более точно и ясно выразить то, что я записываю в них, могут иметь некоторое значение, хотя бы в тех отрывочных мыслях, которые изложены там. И потому издание их, если выпустить из них все случайное, неясное и излишнее, может быть полезно людям».

Следуя этому указанию, друг писателя В.Г. Чертков, биограф П.И. Бирюков и другие лица выбирали из дневников Толстого отдельные мысли, преимущественно религиозно-нравственного содержания, и публиковали их в изданиях «Свободного слова», в сборниках «Спелые колосья» и в биографических работах.

По-новому решал Толстой в последний период своей жизни и вопрос о дневниках молодости. Раньше, вследствие глубоко личного их содержания, он не давал их никому читать, и одно время был даже близок к тому, чтобы уничтожить их.

«...Думал о своих дневниках старых, о том, как я гадок в них представляюсь, и о том, как не хочется, чтобы их знали, то есть забочусь о славе людской и после смерти»,— записал он 20 июля 1890 года.

27 ноября 1903 года Толстой писал П.И. Бирюкову: «Дневники мои я не даю кому попало переписывать, потому что они слишком ужасны по своей мерзости. Но зато особенно интересны, и я сообщу их вам. Среди бездны грязи там есть признаки стремления на чистый воздух».

Софья Андреевна, переписывавшая в то время дневник молодости Толстого, отметила в своей тетради: «Левочка начинает тревожиться, что я переписываю его дневники. Ему хотелось бы старые дневники уничтожить и выступить перед детьми и публикой только в своем патриархальном виде».

Но вскоре Толстой решил отбросить «заботу о славе людской»

и полностью сохранить эти дневники, поскольку и они, по его мнению, могут послужить людям в их нравственном самосовершенствовании.

«Дневники моей прежней холостой жизни,— записал он в завещании 1895 года,— выбрав из них то, что стоит того, я прошу уничтожить... Дневники моей холостой жизни я прошу уничтожить не потому, что я хотел бы скрыть от людей свою дурную жизнь,— жизнь моя была обычная, дрянная, с мирской точки зрения, жизнь беспринципных молодых людей,— но потому, что эти дневники, в которых я записывал только то, что мучало меня сознанием греха, производят ложно-одностороннее впечатление и представляют... А впрочем, пускай остаются мои дневники как они есть. Из них видно, по крайней мере, то, что, несмотря на всю пошлость и дрянность моей молодости, я все-таки не был оставлен богом и хоть под старость стал немного понимать и любить его» (запись от 27 марта).

Дневники Толстого, как и все его литературное наследие, отражают всю сложность духовного мира писателя, трагизм его переживаний, противоречивость его мировоззрения.

А.В. Луначарский писал: «Толстой был невероятно ярко выраженной личностью, поэтому он и мог сделаться великим художником и, как великий художник, был наделен необыкновенной, по сравнению с нормальной человеческой степенью, восприимчивостью ко всем внешним впечатлениям, огромной глубиной эмоциональных переживаний». Эти особенности личности Толстого в полной мере отражены в его дневниках. Ничто иное в его наследии, ни произведения, ни письма писателя, не раскрывает нам с такой полнотой его сложную, многогранную натуру, и особенно его духовную и семейную драму, как его собственные записи.

Молодость свою Толстой провел без очевидных тяжелых конфликтов и душевных потрясений. Основным содержанием его тогдашнего бытия, помимо обычных увлечений юности, были напряженные искания цели и смысла жизни, раздумья над проблемами литературы, философии и морали. В дневнике лишь в малой степени отражена эта его деятельность ума и сердца — в

действительности происходившая в нем внутренняя работа была гигантской. Впоследствии, вспоминая об этом периоде своей жизни, он писал: «...Я был одинок и несчастлив, живя на Кавказе. Я стал думать так, как только раз в жизни люди имеют силу думать. У меня есть мои записки того времени, и теперь, перечитывая их, я не мог понять, чтобы человек мог дойти до такой степени умственной экзальтации, до которой я дошел тогда. Это было и мучительное, и хорошее время. Никогда, ни прежде, ни после, я не доходил до такой высоты мысли, не заглядывал туда, как в это время, продолжавшееся два года. И все, что я нашел тогда, навсегда останется моим убеждением» (из письма от конца апреля 1859г.).

Увлекаясь хозяйством, он умножает свои имения, покупает земли в Самарской губернии, разводит леса. Доволен он и своей разросшейся семьей — возле него любящая жена, дети, близкие. И все же за внешним успехом и безмятежностью, за идиллией жизни яснополянского дома таятся — чем дальше, тем острее — беспокойство, тревога, неудовлетворенность. Они с каждым годом углубляются, усиливаются и постепенно принимают такие размеры, что знаменитый писатель и счастливый семьянин перестает, как он это рассказал в «Исповеди», «ходить с ружьем на охоту, чтобы не соблазниться слишком легким способом избавления себя от жизни».

За полгода до смерти он записал в дневнике: «Вечер опять читал с умилением свои письма к Александре Андреевне. Одно о том, что жизнь — труд, борьба, ошибка,— такое, что теперь ничего бы не сказал другого» (запись от 8 марта 1910г.).

В чем была жизненная драма Толстого? Как рисуют ее собственные дневники писателя?

Стиль Дневников Толстого, естественно, несет на себе печать его художественной индивидуальности, его личности.

В ежедневных записях, которыми он заполнял свои тетради, прежде всего, бросается в глаза внутренняя напряженность, лаконичность, сдержанность. В описаниях, касающихся его самого, его душевных переживаний, Толстой скуп, немногословен, порою даже скрытен. Лаконичность отличает и описания многих эпизодов, не связанных с интимными сторонами жизни писателя.

Манера письма в дневниках, их внутренняя тональность со временем менялись. Первоначально, в годы молодости, когда Толстой смотрел на дневник только как на летопись фактов и событий своей личной жизни, он в одной из первых тетрадей начертал: «Девизом моего дневника должно быть «non ad probandum sed ad narrandum» («не для доказательства, а для рассказа») (запись от 9 июля 1854г.). Перечитывая в ту пору свой дневник, он все больше укреплялся в избранной им сдержанной, несколько шифрованной повествовательной манере: дневник должен был быть интересен лишь одному ему.

Но позднее, с изменением взглядов писателя, а следовательно, и содержания дневника, изменились и его тон, и структура. Большое место в нем заняли именно «доказательства», то есть рассуждения и обобщения социально-нравственного характера. Отсюда и своеобразная «двухслойная» композиция записей в поздних дневниках. Они состоят как бы из двух слагаемых — из описания самих жизненных фактов, событий, явлений, с которыми сталкивается писатель, и из рассуждений, в которых эти явления осмысливаются в свете его религиозно-нравственного учения. Между обоими слоями порою нет прямой, видимой связи, но она лежит в глубинах сознания писателя, в диалектике его напряженной мысли, анализирующей и обобщающей действительность и делающей из нее глубокие выводы.

Аналитичность — еще одно свойство толстовских дневников. В.И. Ленин говорил, что Толстого характеризует стремление «дойти до корня» общественных явлений. Действительно, дух исследования жизни, пафос открытия ее глубинных процессов, столь характерные для всего творчества Толстого, сильны и в его дневниках. Он ничего не принимает на веру, не удовлетворяется общепринятыми объяснениями,— он все проверяет, продумывает, исследует, подходя к каждому явлению с множества сторон. И это проявляется и в стиле дневников — в страстности, порою полемичности тона, в той «силе чувства», которая сквозит во многих записях.

При всей сложности и порою трагичности отраженных в дневниках жизненных проблем, при далеко не идиллическом

характере запечатленных в них общественных и личных коллизий, в них не найти безысходно-пессимистических нот.

Дневники Толстого своеобразны и по языку. Они написаны без всякой заботы о «красоте», округлости и правильности слога, но с предельной точностью мысли. Встречаются в дневниках длинные периоды и усложненные конструкции фраз. Но живые, разговорные интонации, сочетание логики с образностью создают неповторимое их своеобразие. Наряду с этим дневники в их «личной» части отличают черты, характерные именно для этого жанра: эмоциональность, доверительность, сокровенность.

В тех местах, где автор дает волю своему художественному чувству, мы встречаемся с изумительно тонкими наблюдениями над людьми и природой, — с пейзажами всех времен года, с мастерскими портретами встреченных людей, с лаконичными, но выразительными бытовыми зарисовками. В целом на дневниках Толстого лежит печать его могучей личности — сложной, противоречивой, но сильной в своих неустанных поисках истины и гениальной в своем искусстве постигать и изображать действительность. Это делает их драгоценными и для нас, и для будущих поколений, причем для людей разного интеллектуального уровня, социального положения, профессии.

ОБРАЩЕНИЕ СПОРТСМЕНА К ВЕДЕНИЮ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА

Важная особенность профессиональной деятельности тренера состоит в том, что тренеру отводится ведущая роль в воздействии на личность спортсмена. Исследователи отмечают, что в силу специфики спортивной деятельности эта ее особенность предъявляет высокие требования, как к профессионализму, так и к личности тренера.

Деятельность тренера характеризуется высокой степенью ответственности за физическое и психологическое благополучие его подопечных. Так, в процессе подготовки спортсменов тренер несет моральную, профессиональную и юридическую ответственность за их воспитание, здоровье и качество спортивных результатов. Это обстоятельство является следствием того, что общение тренера со спортсменами часто становится «ненормируемым», то есть почти постоянным, например на учебно-тренировочных сборах, во время спортивных соревнований на выезде. В связи с этим, тренер должен исполнять роль воспитателя. Тренер, на разных этапах развития спортсмена, выступает в разных ролях: на ранних этапах - в роли опекуна (замещает родителей); на более поздних - в роли наставника; на этапе спорта высших достижений - в роли руководителя. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала. Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера.

Только грамотный тренер, добросовестно относящийся к своей тренерской работе, которому не безразлично дальнейшее будущее своих воспитанников, способен увидеть скрытый потенциал в начинающем спортсмене. И чтобы раскрыть эти способности ученик и тренер должны объединиться для достижения поставленной цели. Однако успех не достигнет желаемого эффекта, пока сами спортсмены не обострят свой личный контроль за своим здоровьем,

поведением, совершенствованием и самосовершенствованием по всем составляющим спортивного восхождения.

Важность перечисленных выше объектов внимания для спортсменов не вызывает сомнений, необходимо чтобы спортсмен обращался к ведению спортивного дневника с возможно более раннего, но педагогически оправданного возраста. Тренер должен объяснить воспитаннику, что спустя большое количество времени - многие «мелкие», но от того не менее важные моменты могут быть забыты, вернуть их без дневниковых записей не представляется возможным.

Еще в более затруднительном положении при получении объективной информации данного характера находится сам спортсмен, и вновь основной причиной тому фактор времени, а именно - или его дефицит и невозможность оперативно отразить информацию (тренировочные и соревновательные моменты), или избыток времени и забывание информации (т.е. обращение в памяти к ней по прошествии большого временного перерыва).

И если во многом ожидаем эффект от ведения спортивного дневника у спортсменов квалификации от первого взрослого разряда и выше, технология его ведения и использования относительно разработана и применяется на практике, это вовсе не означает что положительный момент его применения возможен только у квалифицированных спортсменов.

Несомненна ситуация возникновения целого ряда затруднений при попытках привлечь начинающих спортсменов к ведению спортивного дневника, даже в самых элементарных его вариантах. Очевидна необходимость приобщения к ведению дневниковых записей в игровых, занимательных формах домашних заданий, постановки элементарных задач отражения каких-либо параметров тренировочной, соревновательной, восстановительной деятельности. Эти задачи могут быть направлены не только на констатацию фактов характеризующих протекание спортивной деятельности, что для начинающих спортсменов может представлять определенную степень монотонности, а соответственно нести негативное наполнение в процесс приобщения к ведению спортивного дневника.

Гораздо эффективнее будут задания направленные на развитие творческого, аналитического потенциала занимающихся спортом. Анализ своего поведения, и поведения соперников, выявление недостатков в своей подготовке, их причин, определение путей изменения нежелательных ситуаций и т.п.

Существует категория действующих спортсменов, отношение к которым остается уважительным, несмотря на то, что их лучшие достижения в прошлом и повторение их вряд ли возможно. Это, конечно же, ветераны. Казалось бы, с их ли спортивным опытом и знаниями заниматься ведением дневника? В любом возрасте спортсмену, для поддержания эффективности занятий, необходим определенный объем информации, он может меняться, могут меняться приоритеты, но накопление и обращение к информации идет постоянно.

Отсюда следует один из основополагающих принципов ведения спортивного дневника, а именно, данная процедура имеет большой кумулятивный эффект. Происходит не просто накопление знаний и пользование ими, данный процесс становится все более качественным, целенаправленным, затрагивает все составляющие спортивной подготовки, а соответственно дает больше отдачи.

Из всего сказанного можно сделать вывод, что класс спортсмена, это не столько его физические кондиции, которые во многом обусловлены генетическими факторами, материальными и социальными условиями, это в первую очередь работа над собой, интеллектуальная работа над изменением себя в необходимом для достижения спортивных результатов направлении. Именно динамика, изменения, происходящие со спортсменом, являются наилучшим показателем работы, как самого спортсмена, так и отвечающего за данные изменения тренера. Причем, данная работа у человека, связавшего свою жизнь со спортом, с той или иной степенью интенсивности продолжается всю сознательную жизнь.

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК - ФАКТОР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

Цель ведения спортивного дневника - помочь себе и тренеру в успешной организации тренировочного процесса, накопление, систематизация и использование знаний и опыта по воздействию применяемых тренировочных средств на организм спортсмена и, связанного с ними, роста спортивных результатов. Современный тренировочный процесс невозможен без постоянного систематического анализа. Дневник спортсмена помогает проводить анализ, раскрывает особенности тренировок, дает возможность проследить реакцию организма лыжника на нагрузку и протекание восстановительных процессов.

Форма и содержание дневника многообразны и зависят от желания и умения тренера и спортсмена ставить вопросы, ответы на которые они хотели бы получить. Прежде всего, спортсмен должен отражать в дневнике свое самочувствие, объективные и субъективные ощущения, связанные с тренировкой и восстановлением после нее. На основе этих данных выявляются индивидуальные особенности организма к перенесению различных видов нагрузок, реакция организма на них, протекание восстановления, физические и функциональные изменения.

Ключевым понятием данного раздела является термин – «здоровье». Опираясь этим термином, мы опираемся на его трактовку, которая развивается и поддерживается ВОЗ. Это широкое понимание здоровья не ограничивающееся распространенным подходом к данному явлению типа: нет болезни – значит здоров. Значительные личностные и социальные издержки, связанные с бытующим представлением о здоровье, к сожалению, имеют достаточно существенные масштабы. Развитие общества и науки привело к расширению смыслового понимания здоровья, к увеличению числа факторов, которые определяют феномен здоровья и образуют его структуру. Так к их числу стали относить систему и характер социальных отношений людей, их материальное обеспечение, жилищные условия, оптимум деятельностной

занятости, состояние сферы отдыха и реабилитации, фактор «малого социума» – семью, установившиеся в ней взаимоотношения, уровень образованности, экологические показатели среды пребывания человека и т.д.

Первоначально, в ведении дневников, прослеживается явная ориентация на чисто статистический учет выполненной работы и, как ее результат, рост спортивно-технических достижений. Выполненная работа - важный, но не единственный, компонент роста результатов, со временем в дневнике находит отражение жесткая связка: выполненная работа - состояние здоровья - спортивный результат. Поэтому к “статистической” функции учета спортивной работы добавляется более творческая - необходимость документально зафиксировать результаты функционирования самонаправленного внимания спортсмена на состояние организма до, во время и после тренировки. Динамика функционирования самонаправленного внимания при ведении спортивного дневника также претерпевает сложный путь: от элементарного отражения самочувствия, “устал, не устал”, до мельчайших ощущений и изменений в состоянии организма. Накопление таких сведений дает возможность прогнозировать состояние и реакцию организма на выполнение планируемых нагрузок и принимать меры для предотвращения негативных последствий.

Особое место в дневнике должно занимать отражение психологических состояний спортсмена: предстартовое возбуждение или апатия, предстартовая лихорадка или боевая готовность, нацеленность на результат или пассивность, помеховлияние и помехоустойчивость, а также принятые меры для снятия отрицательных состояний и их эффективность. Спортсмены, перенося большие физические и психические нагрузки, бывают подвержены переутомлению, депрессии и т.п., все это является результатом допущенных ошибок - вот почему необходимо регулярно вести записи и контроль динамики психических процессов, состояний и вносить на базе этих данных коррективы в применяемые, в учебно-тренировочном процессе, средства и методы.

И хотя дневник - результат функционирования возвратной формы внимания, отражения уже выполненной работы, прошедших или наступивших состояний, ощущений, он служит опорой, фундаментом для перспективного внимания, в том числе и внимания к здоровью.

Чем выше квалификация спортсмена, тем более возрастает роль дневника, - подробность содержащихся в нем сведений по широкому кругу вопросов и тем полнее и эффективнее проводимый анализ. Дневник - фактор планирования тренировок на последующие периоды, он опосредует достижение высоких результатов и сохранение физического и психического здоровья спортсменами.

Высокий спортивный результат, может быть достигнут не только при условии владения совершенной спортивной техникой и аналогичном уровне функционального состояния, но и при сохранении спортсменом здоровья - фактора, который позволяет в наиболее полной мере реализоваться имеющимся спортивным кондициям. Являясь составной частью спортивного успеха, здоровье спортсмена тем не менее является одной из ведущих базовых составляющих обсуждаемого вида деятельности.

Никак нельзя забывать и еще одно основополагающее положение: на уровне вершин спорта спортсмен функционирует на пределе ресурсов здоровья, данный факт общеизвестен и по мнению большинства тренеров относится именно к спорту высших достижений. В таком ракурсе нагрузки, особенно начинающих спортсменов, выглядят безобидными.

Следует непременно помнить, что отличительной особенностью спортивной деятельности является постоянное совершенствование - т.е., в том числе, постоянное повышение уровня физического развития. У каждого свой предел, у знаменитого спортсмена и новичка, конечно же, он не сопоставим, но, не смотря на это, он остается пределом физических возможностей на данный момент. Из данного положения очевидна большая вероятность получить перегрузку именно начинающим спортсменом, в связи с отсутствием опыта самооценки, и перейдя данную границу оказаться в зоне риска.

Спортивные дневники являются в этом отношении важным подспорьем сохранения спортсменом здоровья, исключения ситуации перехода за границы целесообразного образа действия (по крайней мере, - в определенные периоды и при соответствующих условиях состояния здоровья).

Спортивный дневник - "летопись" жизни и деятельности спортсмена отражает его многолетний опыт успехов и провалов и, в ряду прочего, и по позиции "летописи здоровья-нездоровья", и эта должна максимально учитываться и работать на спортсмена.

Фактор здоровья оказывается поставленным в сложное положение благодаря господствующим в обществе социально-психологическим установкам, личностной мотивации занятия спортом, общественным резонансом данной деятельности и т.д. спортивные приоритеты берут верх над реальной оценкой угрозы здоровью спортсменов и перспективой тяжелых последствий. Высокие тренировочные объемы-нагрузки, острый уровень конкурентности, применяемые стимуляторы (в том числе и запрещенные медикаментозные средства), «подстройка» образа жизни под спортивные задачи и ориентиры – все это и многое другое никак не может не привести к нарушениям здоровья спортсменов.

Приведенные обстоятельства побуждают изыскивать надежные формы контроля за состоянием здоровья спортсменов. Официальные формы такого контроля непрерывно разрабатываются и совершенствуются. Однако их успех не достигнет желательного эффекта, пока сами спортсмены не обострят свой личный контроль за своим здоровьем.

Перед спортсменом и тренером стоит задача оперативного получения и фиксирования информации о состоянии здоровья. И она находит свое отражение в спортивном дневнике, как результат функционирования самонаправленного внимания спортсмена. Непосредственные и опосредованные, объективные и субъективные наблюдения за собой чаще дают очень точные сведения о состоянии организма, его реакции на различные воздействия, а периодичность тренировочных циклов (недельные, месячные, годовые) позволяет

использовать получаемые сведения в близком и отдаленном будущем, применительно к новому уровню тренированности.

Рассмотрим некоторые параметры здоровья, которые обычно притягивают внимание спортсменов:

1. Очень важно знание признаков надвигающегося заболевания (перетренированности), их обнаружение если не предотвратит заболевание, то во многом поможет преодолеть его с минимальными потерями. Высокая точность оперирования ими возможна при накоплении большого «банка» данных, чему в значительной степени способствует ведение дневника.

2. Лечение спортсмена, очень важный и ответственный процесс, требующий индивидуального подхода. Часто опытные спортсмены знают и пользуются «своими», проверенными приемами излечения, они в большинстве своем индивидуально-адаптированы и, что немаловажно, психологически комфортны и надежны для спортсмена. Протекание болезни (лечение), эффект различных контрмер становится своего рода шаблоном для действий при возможных повторениях болезни.

3. Сколь сложна борьба с болезнью, столь же важно для здоровья спортсменов вхождение в тренировочный процесс после нее так, чтобы избежать возможных рецидивов. На наш взгляд, это еще более тонкий и ответственный процесс и сложен он тем, что полностью опирается на ощущения и знание своего организма спортсменом, а эти знания приходят быстрее и, в большем объеме, при устойчивом внимании к ним. Выявленные, прочувствованные, осознанные и занесенные в спортивный дневник они сослужат спортсмену хорошую службу в будущем.

4. Внимание к восстановлению после физических нагрузок, тренировок на развитие выносливости, скорости и т.д., также необходимое условие поддержания здоровья – различные нагрузки требуют и дифференцированных приемов и способов восстановления.

5. В спортивном дневнике часто находят отражение полученные знания по профилактике различных заболеваний. Известный принцип – болезнь легче предотвратить, нежели

излечить, вдвойне важен для спортивной деятельности, так как болезнь не только наносит ущерб здоровью спортсмена, она наносит ущерб его спортивному уровню.

6. Психологическое здоровье, в его широком понимании, мы имеем в виду, как индивидуальное состояние спортсмена, так и психологическое здоровье спортивного коллектива, психологически здоровые отношения с соперником и командой соперников, а также нельзя упускать из поля зрения отношения с судейским аппаратом и зрителями. Психологическое здоровье является одной из существенных составляющих «большого» здоровья – здоровья человека, как наиболее обобщенного толкования данного термина-явления.

И. П. Павлов обращал большое внимание на связь между утомлением и торможением: «...утомление есть один из автоматических, внутренних возбудителей тормозного процесса».

Исходя из этих установок, А. Н. Крестовников предлагает рассматривать утомление как проявление реакций, вызывающих развитие внутреннего торможения. Этим обеспечивается временный перерыв деятельности организма и создаются условия для восстановления работоспособности, что и предупреждает развитие переутомления (охранительное торможение). Более позднее наступление утомления – показатель тренированности.

Переутомление представляет собой хроническую форму утомления, оно может привести к особому состоянию – перетренированности. Под этим названием принято понимать состояние уменьшенной работоспособности, сопровождающееся снижением спортивных результатов.

Перетренированность следует рассматривать как особое невротическое состояние, расстройство (срыв) нормальной высшей нервной деятельности. И. П. Павлов под невротизмом понимал «хроническое (продолжающееся недели, месяцы, годы) отклонение высшей нервной деятельности от нормы». Наиболее ранним признаком перетренированности является расстройство тончайших координации, что показывает на нарушение возбуждительно - тормозных процессов. Спортсмен субъективно еще не обнаруживает

изменений в состоянии своего здоровья, но замечает снижение своих обычных спортивных достижений; в дальнейшем к этому присоединяется расстройство ряда функций (бессонница, потеря аппетита, падение веса, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы, понижение жизненной емкости легких и т. д.). Появляется чувство апатии к любимому занятию спортом. Перетренированность может привести к глубоким расстройствам в состоянии здоровья.

Перенапряжение, в отличие от перетренированности, возникает внезапно, в результате переоценки спортсменом своих возможностей. При перенапряжениях имеются внезапно возникшие отклонения в функциях организма, которые постепенно восстанавливаются. При этом могут возникнуть острые нарушения в деятельности органов кровообращения, дыхания и других систем (увеличение размеров сердца, глухость тонов, одышка, слабого наполнения частый пульс, жалобы на боль в области сердца, общую слабость и т. д.). По истечении некоторого времени, соответствующего отдыха и лечения последствия перенапряжения обычно исчезают.

Состояние утомления, переутомления и т.п. можно предупредить с помощью пульсометрии, т.е. определить частоту сердечных сокращений (ЧСС). Это один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения.

Пульсометрию с успехом используют и для уточнения готовности организма к повторной работе, а также для оценки физиологической кривой тренировки (учебного занятия), ЧСС определяют до занятия, после выполнения отдельных упражнений в разминке и в процессе тренировки, а затем в восстановительном периоде. Спортсмен должен контролировать и записывать все измерения в спортивный дневник, чтобы предвидеть спад в своей спортивной форме. Сопоставляя выполненную нагрузку с самочувствием спортсмена, педагогическими наблюдениями и показателями пульсометрии, можно получить представление о воздействии тренировки на организм спортсмена. Подсчет ЧСС –

основной метод оценки интенсивности нагрузки, физической работоспособности и функционального состояния организма спортсменов.

Помимо записей в спортивном дневнике результатов ЧСС и АД, спортсмен должен вести наблюдение за своим самочувствием во время и после посещения парильного отделения, т.к. это является одним из основных средств восстановления у спортсменов. Банные процедуры имеют физиологическое действие на организм человека, которое обусловлено рядом сложных процессов, развивающихся в результате последовательного включения отдельных функциональных систем под влиянием того или иного физического фактора. В результате изменяется состояние, как этих систем, так и внутриклеточного метаболизма. Изменения жизнедеятельности клеток, в конечном счете меняют их реактивность, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям и способствуют развитию защитных и компенсаторных механизмов. А это значит, что организм становится более крепким и работоспособным, что играет решающую роль в жизни человека.

Воздействие банной процедуры на сердечно-сосудистую систему, прежде всего, проявляется в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров, облегчение продвижения крови по артериям, ускорение венозного кровотока. Тем самым облегчается работа левого предсердия и левого желудочка, устраняются застойные явления в малом и большом кругах кровообращения, повышается поглощение тканями кислорода. Активное движение крови важно также и для хорошей терморегуляции – приспособления организма к жарким и холодным условиям внешней среды.

Положительные эмоции, состояние покоя, удовольствие от согревания тканей и снятия их напряжения, уменьшение болей (если они были) в мышцах или суставах, улучшение общего самочувствия, а после бани – ощущение свежести и легкости, значительно улучшают нервную систему спортсмена. Термические и физические воздействия в условиях бани – хорошее средство для снятия

нервного напряжения. Посещение бани дает возможность отключиться от навязчивых мыслей, мелких забот.

Банная процедура активно влияет на газовый, минеральный и белковый обмены, увеличивая выведение из организма солей натрия хлорида, неорганического фосфора и азотистых веществ, мочевины, мочевой кислоты. Это положительно влияет на функцию внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом. Установлено и положительное воздействие бани на скорость удаления из организма молочной кислоты после мышечной нагрузки.

Издавна известно и подтверждается наукой, что парилка служит активным раздражителем, способствующим максимальному восстановлению и повышению работоспособности утомленных мышц. Особенно эффективным такое повышение бывает при проведении массажа и самомассажа после посещения парного отделения.

Многолетние наблюдения позволяют утверждать, что банная процедура, особенно в сочетании с самомассажем и физическими движениями, благотворно сказывается на функции суставов, сухожильно-связочного аппарата, а также на состоянии позвоночника. Под влиянием горячего воздуха и похлестывания веником увеличивается эластичность и подвижность, легко устраняется отечность, «одеревенение», болезненность после физических перенапряжений. Баня способствует выведению из суставов продуктов распада.

Тепло, поостегивание веником, контрастный душ способствуют перераспределению крови и лимфы в организме, притоку кислорода и питательных веществ к суставам, что активизирует в них окислительно-восстановительные процессы. Вот почему в восстановительном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата баня – неперенный компонент комплексного лечения. Она стимулирует регенерацию костной ткани, предупреждает развитие артрозов и контрактур, способствует быстрому восстановлению функции суставов и препятствует их старению. Перечисленные, столь важные моменты поддержания работоспособности организма должны иметь неперенное

отражение в спортивном дневнике, а соответственно использоваться в практике спортивной работы.

Здоровье спортсмена зависит так же и от его режима и качества питания. Можно без преувеличения сказать, что питание – это важнейшее и непереносимое условие здоровья, работоспособности, долголетия. Что значит питаться правильно? Это значит, прежде всего, получать с пищей в достаточном количестве и в правильном соотношении необходимые организму вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду. Правильное питание – это питание разнообразное и регулярное с учетом возрастных, профессиональных, национальных, климатических, сезонных и других особенностей. Правильно питаться – это значит соблюдать элементарные санитарно-гигиенические правила приготовления, обработки и сохранения пищевых продуктов, следить за их свежестью, содержать в чистоте посуду и т. п. Правильно питаться – это значит способствовать сохранению нормального веса тела, соответствующего возрасту и росту. Без рационального питания никакие физические упражнения или правильный отдых не укрепят здоровье. Без правильного питания не хватит энергии для регулярных занятий физкультурой.

Приведенные обстоятельства побуждают изыскивать надежные формы контроля за состоянием здоровья спортсменов. Официальные формы такого контроля непрерывно разрабатываются и совершенствуются. К ним можно с успехом отнести контроль на уровне ведения спортивного дневника.

Важность перечисленных выше объектов внимания для спортсменов не вызывает сомнений. Необходимо отметить, что особенно ведение дневника помогает спортсменам, решившим посвятить свою дальнейшую деятельность тренерской работе – зафиксированный и проанализированный опыт своих удач и неудач поможет - избежать многих ошибок и успешно вести учебно-тренировочный процесс, развить и укрепить физическое и психическое здоровье своих учеников.

САМООБЩЕНИЕ СПОРТСМЕНА

Спортивная проблематика весьма существенная составляющая тематического банка общения спортсменов. Это вполне понятно и естественно учитывая высокую социализацию спорта, его командный характер и его включение в ряд зрелищ. С последней позицией связан институт “болельщиков” и вообще общественный резонанс спортивной деятельности. И все эти обстоятельства обуславливают выход спортивной тематики на одну из первых позиций в репертуаре общения людей. Спорт стал предметом глобального обсуждения, заняв позицию интернациональной темы общения. В предлагаемом разделе мы намерены коснуться одного из выпавших из сферы широкого обсуждения варианта спортивно-тематического общения - “самообщения” спортсмена. Имеем в виду те записи, которые делаются спортсменом в своем личном спортивном дневнике. Дневник выступает в роли своеобразного реципиента спортсмена. Вне дневника спортсмен затрудняется довести до полной для себя ясности отдельные вопросы своей деятельности.

Не будем забывать, что спортивная деятельность имеет некоторую меру интимности, - при всей ее социализации, она весьма личная деятельность. Мотивационные факторы спорта, самовыражение спортсменом себя в спорте, переживаемые трудности, борьба с самим собой (с собой как главным соперником!) и другие обстоятельства составляют ту сферу спортивной деятельности, которую спортсмену далеко не всегда хотелось бы обнажать и делать предметом публичного достояния.

Мы не говорим уже о тяжести переживания поражения, порой обидного поражения, о сокровенных перспективах и надеждах спортсменов, непростых взаимоотношениях в спорте конкурирующих спортсменов, случаях несправедливости спортивного судейства и многих других имеющих значительный личный эмоциональный резонанс в вопросах каждодневной практики спорта.

Спортивная деятельность, в какой-то мере, является личной

деятельностью спортсмена. Мотивационные факторы спорта, самовыражение спортсменом себя в спорте, переживаемые трудности, борьба с самим собой (с собой как главным соперником!) и другие обстоятельства, которые спортсмен не всегда хотел бы обнажать и выставлять на всеобщее обозрение.

Социальный акцент на спортивный результат и занятое спортсменом место, можно сказать, вытесняют личностно напряженную сферу спортивной деятельности. Однако всем этим вопросам необходимо определенное разрешение, и необходимо какая-то форма выведения их вовне - эмоциональная разрядка. Безусловно, у каждого спортсмена есть круг близких ему людей, общаясь с которыми, он получает возможность “выговориться” и обсудить ряд узколичных собственно деятельностных и психологических вопросов. Однако что-то спортсмен не может или не хочет выносить и на данный уровень обсуждения.

Все это и побуждает спортсменов обращаться к написанию спортивного дневника. Функции дневника можно представить в следующем содержании:

1. Спортивная статистика, - запись, как итогового результата, так и промежуточных показателей. Эти сведения, в основном, воссоздают соревновательный опыт спортсмена.

2. Анализ спортивной тренировки, что составляет основной объем большей части дневников. В этом случае спортсмен порой весьма скрупулезно фиксирует тренировочные объемы. Прделанная нагрузка получает соответствующие оценки.

3. Воссоздание психологического плана тренировочной деятельности, субъективного восприятия проделанной работы.

4. Записи, касающиеся состояния здоровья, - самоотчет о функциональном состоянии, болевых ощущениях, о физической “прочности” спортсмена, о прежних травмах (сказываются ли они или не дают о себе знать).

5. Психологический аспект тренировки: желание-нежелание работать, опасение нагрузки, психологическая “смелость” и т.п.

6. Социальный аспект тренировки: контакт с тренером, с членами команды и т.п. Влияние семейно-домашних факторов, учебной или какой-либо другой занятости.

Все те сюжеты, которые фигурируют в спортивном дневнике это, как правило, - доминанты “профессионального” внимания спортсмена. Они отражают значимые для него показатели спортивной деятельности и личной позиции в ней. Объективируя функционирование сосредоточения спортсмена, дневниковые записи соответственно воссоздают и широкую систему “частных” свойств его внимания. В ряду прочих актуализируется в данном виде и темпоральность внимания спортсмена. Далее укажем некоторые из просматриваемых в дневнике конкретных выявлений темпорального фактора.

1. Сам принцип ведения дневника - его хронологичность и системность записей имеет временную природу и организацию.

2. Фиксирование в дневнике временных характеристик деятельности (время проведения тренировки, ее длительность, временные дозировки разных видов тренировочной работы, показываемые временные результаты и т.д.).

3. Анализ темпо-ритмических показателей проведенной тренировки или соревнования.

4. Обсуждение эффекта восприятия временных объемов спортивной деятельности (“Тренировка пролетела быстро, на одном дыхании...”, “Занятие тянулось долго...”, “Начинал тренировку в замедленном темпе, двигаться не очень хотелось...” и т.д.).

5. “Возвращение“ в дневниковых записях к каким-либо впечатлениям или результатам прежних тренировок, - своеобразное “возвращение времени”.

6. Оценка своей деятельности в перспективе ее содержания и развития, - “заглядывания” в будущее время. (Если в п. 5 речь ведется о возвратном внимании, то в данном - о перспективном внимании).

В своих дневниках спортсмены весьма широко и разнообразно оперируют с категорией времени в ее привязке ко вниманию. Предметом сосредоточения оказываются фрагменты спортивной

деятельности близких и отдаленных временных сроков (как в ориентации на прошедшее, так и будущее время). Весьма характерной умственной процедурой является, например, планирование роста спортивных результатов. Опираясь на интеллектуальное внимание, его поисковую функцию, спортсмен осуществляет выбор оправданных показателей своего восхождения.

Весьма характерна такая процедура как просмотр спортсменом своего дневника, обращение к прежним записям, поиск аналогов для решения нынешних спортивных задач. Адекватное планирование спортивной деятельности не может быть осуществлено без подобных просмотров. Данная деятельность позволяет установить реальные тенденции спортивного совершенствования. По сути дела, любая форма работы со спортивным дневником жестким образом выходит на оперирование временем (и соответственно на манипулирование разновременной актуализацией внимания!).

Хотя обращение к дневнику связано с опорой на письменную речь, - от этого обсуждаемая деятельность не утрачивает форму "самообщения". Тому подтверждением, помимо прочего, является внутри личностные конфликты авторов дневников: в них "встречаются" два "Я" спортсмена. Одно "Я" - стремящееся быстрее достигнуть определенных результатов, другое - мыслящее более трезво, склонное руководствоваться реальностью.

Написание дневника - непрерывный разговор автора записей с самим собой: констатация определенного положения - опровержение (или самоутверждение) его, общение с собой будущим и прошлым - смена своих времясоциальных и времяпрофессиональных ролей. Вся эта "самобеседа" отвечает задаче самопознания, установления своих истинных спортивных возможностей. Форма данного общения психологически сложна и происходящее "раздвоение" личности (подходов к решению спортивных задач и оценок деятельности) немало затрудняет нахождение оптимального "самоподхода".

Ведение дневниковых записей помогает спортсмену полнее и конкретнее осознать свою деятельность. Дело в том, что попытки разрешить те вопросы, которые составляют содержание спортивного дневника, при посредстве обдумывания, не подкрепленного

письменной записью, чаще всего, оказываются затруднительными в выполнении и завершении (они, как это бывает нередко, обрываются не будучи доведены до конца). Внутренняя речь отличается свернутостью, обобщенностью суждений, а также известной затрудненностью для думающего четко вести линию разработки темы, тогда как при письменной речи никак не избежать определенности всех обозначений и деталей разрабатываемого сюжета.

Кроме того, всегда имеется возможность, прочитав уже сделанную запись, облегчить себе последующее развитие мысли. Письменная речь является более комфортным, “надежным” вариантом “самообщения”. В своем опыте (при самом различном его содержании) люди давно уяснили указанные преимущества “письменного рассуждения”. Известны классические варианты личных и профессиональных дневников (не говоря о дневниках как о литературном жанре), к числу которых, безусловно, относятся дневники Л.Н.Толстого. Его дневники явились для их автора инструментом строгого и требовательного самоанализа и побудительным фактором самосовершенствования.

Наше обсуждение предмета учебного пособия во многом базируется на материалах анализа спортивных дневников студентов факультета физической культуры педагогического института СГУ им. Н.Г.Чернышевского.

Спортивные дневники являются мощным средством решения задач спортивной педагогики. Побуждение тренеров активизировать учеников в ведении дневников, безусловно, повысит эффективность их деятельности, так как будет способствовать повышению интеллектуального уровня спортсменов.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Физическая подготовка любого спортсмена направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья спортсмена. Физическая подготовка спортсмена подразделяется на общую и специальную.

Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

В принципе систематичности и последовательности отражается необходимость системного чередования физических нагрузок и отдыха. Очевидно, что эффективной может быть лишь такая система, которая обеспечивает постоянную взаимосвязь между отдельными занятиями. Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма и к перетренированности. Нагрузка и отдых должны чередоваться так, чтобы каждое последующее занятие проходило “по следам” предыдущего, углубляя и закрепляя положительные физиологические сдвиги. Таким образом, последовательностью дискретных тренировочных занятий создается непрерывность тренировочного процесса.

На занятиях по физическому воспитанию объем нагрузок и их частота в основном зависят от уровня тренированности, особенностей организма, возраста и пола занимающихся.

Последовательность занятий разной направленности может иметь много вариантов. Систематическое использование неадекватных возможностям организма нагрузок разной направленности, кроме снижения роста тренированности, влечет за собой, как правило, и вероятность получения травм.

Принцип постепенности предусматривает необходимость наращивания величины нагрузки на организм на основе последовательной реализации усложняющихся двигательных заданий (упражнений), планомерного увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок по мере роста функциональных возможностей организма.

Постепенность увеличения нагрузок является гарантом развития тренированности. Постепенность усложнения развивающих, тренирующих воздействий отражается в динамике физических нагрузок. Постепенность может проявляться и в регулярной смене самого состава упражнений и условий их выполнения. Изменение параметров нагрузки при выполнении упражнений приводит к появлению волнообразности их динамики.

Волнообразность динамики объемов и интенсивности тренировочных нагрузок - характерная черта процесса физической подготовки. В любом случае состоит в том, что после периода наращивания нагрузки следует период ее снижения. Эта закономерность связана с особенностями адаптации организма человека к любым физическим воздействиям.

Повышение работоспособности возможно лишь после применения достаточно длительной серии физических нагрузок. Такой процесс характеризуется напряжением функциональных систем организма, обеспечивающих двигательную активность. Но непрерывно и длительно находиться в таком состоянии организм не может, так как это может привести к перенапряжению организма и к адаптационному срыву. Поэтому необходимо периодически уменьшать нагрузку, снижая объем и интенсивность, меняя

направленность. Выполнение данных требований и приводит к появлению волнообразности в динамике тренировочных нагрузок.

Методически правильно организованный процесс физического воспитания так же, как и спортивной тренировки, характеризуется определенной упорядоченностью своей структуры, что выражается в многоуровневой цикличности системы тренировочных воздействий.

Цикличность проявляется в определенной ритмичности процессов жизнедеятельности — свойство всех живых организмов. Ритмичность функционирования систем организма определяется тем, что ни одна биологическая система не способна все время работать на пределе своих возможностей — такой режим может привести лишь к ее повреждению, адаптационному срыву и, в крайнем случае - к последующей гибели организма. После каждого периода напряжения системы необходим период снижения уровня ее функционирования. Цикличность характерна и для отдельных занятий, в процессе которых организму, с определенной периодичностью задается нагрузка и отдых. Для упорядоченной совокупности занятий используют циклы малые, средние и большие.

При планировании подготовки спортсменов следует помнить, что ни один из методов тренировки не может считаться универсальным, ни один из них не обеспечит всесторонней и специальной подготовки спортсменов и не приведет к достижению высоких результатов. В связи с этим необходимо отметить: сужение круга применяемых методов приводит к однообразной работе, что значительно снижает эмоциональность занятий, повышает психическую напряженность и отрицательно сказывается на работоспособности спортсменов в целом.

Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности спортсменов применяются в комплексе и с их разновидностями, что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты. Дневник нужно вести для того, чтобы помочь себе и тренеру в успешной организации тренировочного процесса, накопление, систематизация и использование знаний и опыта по

воздействию применяемых тренировочных средств на организм спортсмена и связанного с ними роста спортивных результатов.

Оценивание знаний, умений и навыков учеников дает ясную картину изменений, произошедших с занимающимися физической культурой и спортом за определенный промежуток времени. Именно эти изменения важны для педагога, они характеризуют его профессионализм и успешность занимающегося. Но, самый главный показатель, это показатель эффективного использования времени, всегда существует определенная точка отсчета от которой «отталкивается» педагог и ученик - это может быть, начало периода подготовки, тренировки, изучения нового материала, технического приема или тактического действия. Оцениваемый показатель явно соотносится со временем, затраченным на его овладение. Но, так как время это некая постоянно движущаяся от прошлого к будущему точка, то неправомерно рассматривать только перспективную, направленную в будущее составляющую, ее необходимо соотносить с предшествующим временем, контролируемым возвратной формой внимания. В теории и методике физической культуры существуют ситуации, когда за одинаковые показатели в выполнении контрольных нормативов занимающиеся могут получить разные оценки. При взгляде на данную ситуацию с позиций использованного времени, от начала овладения контрольным нормативом до его оценки, ситуация кажется неоправданной, более того, на первый взгляд нарушается принцип объективности. Действительно, одинаковые условия обучения, объяснение, показ, количество занятий, возраст, физические возможности учащихся, а показанный ими одинаковый результат оценен по разному, в чем причина? Причину можно разглядеть при взгляде в прошлое, до начала обучения, и здесь главным объектом внимания является физическое состояние, умения и навыки учащихся. Если они одинаковы у занимающихся до начала занятий и по прошествии определенного срока обучения показаны более высокие, но опять таки одинаковые результаты, то очевиден факт выставления одинаковых оценок, в противном случае, опять же очевиден факт несправедливости, разногласий, несогласия ученика с оценкой.

В случае, когда исходные данные занимающихся, до начала обучения разительно отличались, а контрольные нормативы сданы одинаково, различие в оценивании уже не выглядит так противоречиво. Более того, в данном случае, заглянув в прошлое, оценив настоящее, педагог, более высоко оценивая занимающегося с изначально более низкими показателями, не только оценивает его динамику, он еще и стимулирует данную динамику в будущем.

Физическая культура и спорт в рассматриваемом контексте разительно отличаются от других предметов школьной и вузовской программ, а так же от многих видов человеческой деятельности по многим параметрам. Во-первых, в них одинаково важны как теоретические знания, так и физические качества, овладение ими должно происходить одновременно; во-вторых, процесс овладения теоретическими знаниями по физической культуре и по другим предметам идентичен, и при соответствующей методике и последовательности не требует длительных временных затрат; в-третьих, развитие же физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей), без которых невозможно выполнение заданий в спортивной деятельности, не просто требует длительной работы, но еще и усложняется возрастными особенностями, сенситивными периодами, неравномерностью развития; в-четвертых, приступая к изучению нового материала, большая часть занимающихся находится на разных уровнях физической подготовленности к овладению им.

Современный тренировочный процесс невозможен без постоянного систематического анализа. Дневник спортсмена помогает проводить анализ, раскрывает особенности тренировок, дает возможность проследить реакцию организма спортсмена на нагрузку и протекание восстановительных процессов.

ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ДНЕВНИКЕ

Спортивная деятельность весьма ориентированная на творческий подход в разрешении многих специфических задач данного вида занятости. Одним из побуждающих факторов указанной позиции спортсменов является целевая соревновательная установка каждого спортсмена, разрешаемая как в виде совершенствования спортсменом своего результата, так и достижения победы или повышения своего прежнего рейтингового положения. Все перечисленное может быть достигнуто только при условии выхода спортсмена на более высокий уровень мастерства, - овладения более совершенной техникой выполнения упражнения (в широком смысле данного термина), разработкой соответствующей тактической системы выступления, прибавкой в функциональной подготовке и т.д.

Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Спортсмен должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки, а также приводить опорно-двигательные и функциональные возможности организма в соответствие с требованиями техники на другом более высоком уровне.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо физических качеств (равновесия, гибкости, силы отдельных групп мышц, выносливости, координационных способностей). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа движения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа выполнения движения.

Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится

приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (условия выступления, меняющиеся соперники, поведение зрителей, новый инвентарь), к улучшению физической подготовленности спортсменов и т.п.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки спортсмен осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов выполнения большого разнообразия простых, доступных физических упражнений. Все это является основой для специальной технической подготовки. Чем больше у начинающего спортсмена запас двигательных навыков, тем быстрее и прочнее он овладевает современной спортивной техникой в различных ее вариантах. Это достигается применением широкого круга самых разнообразных упражнений общеразвивающего характера и специально подготовительных упражнений, направленных на изучение элементов спортивной техники.

Обучение и особенно совершенствование техники следует рассматривать в тесной связи с развитием физических качеств. Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, в свою очередь, повышения уровня специальной физической подготовки. В этом случае необходимо применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.). Без постоянного фиксирования перечисленных факторов в спортивном дневнике, аналитической работе с данным материалом на высокую эффективность работы в данном направлении рассчитывать явно не приходится.

Стимулирующим фактором является также и социальный запрос, - все прямо или косвенно связанные со спортом люди ожидают от спортсменов новых более высоких результатов, различного уровня рекордов, повышения мастерства. Спорт, являясь массовым зрелищем, не может не отвечать соответствующими достижениями на предъявляемые к нему требования, и каждый спортсмен, применительно к своему спортивному статусу и уровню доступных результатов целеустремленно прилагает усилия для своего квалификационного роста. Если при осуществлении первых шагов в спорте начинающие спортсмены тренируются по элементарной и приблизительно равной схеме, то по мере спортивного восхождения все в большей мере возрастает необходимость пользоваться более «адресной» методикой тренировочных упражнений, сообразной широкому кругу индивидуальных особенностей каждого спортсмена. В этой связи существенным образом возрастает роль творческого поиска, выявления неординарных тренировочных средств.

Какие ассоциации приходят человеку, наблюдающему за выступлением спортсмена высокого класса? Такое выступление характеризует спортсмена как сильного, выносливого, функционально и психически подготовленного, но все эти качества невозможно реализовать без совершенного владения техникой спортивного движения. Легкость, грациозность, элегантность, экономичность спортивного движения это функциональная и физическая готовность спортсмена плюс способность выполнять движение в любых условиях только так как это необходимо. Насколько очевиден настолько и традиционен данный подход к техническому становлению.

Технические возможности напрямую соотносятся с функциональными и физическими кондициями спортсмена, это четкое равенство для многих тренеров является аксиомой. В ее «защиту» и подтверждение можно привести факты невозможности осуществления технического действия, с требуемыми параметрами, без достаточного развития силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости и вполне оправдано стремление наставников к

приоритетному их развитию. В тоже время технически правильная реализация движения позволяет значительно сократить требуемые для его реализации затраты и кроме физической и физиологической выгоды несет быть может самую важную пользу, - психическую: радость движения, уверенность в своих движениях, осознание движения, видение путей его совершенствования. Данное психическое состояние послужит отличной базой для дальнейшего прогрессирования спортсмена.

«Подгонка» спортивной техники под физический тип спортсмена – кропотливая и творческая задача, от которой, к сожалению, немалое число тренеров себя освобождает (а нередко оказываются просто не в состоянии ее разрешить). В таких случаях спортсмен произвольно (конечно, если это случится...) «выходит» на индивидуально для него «удобную» организацию движений, происходит естественная селекция движений. Однако при этом тормозящий эффект оказывают представления об «идеальной» технике выполнения упражнения, насаждаемый стереотип построения движений.

Только относительно небольшая часть спортсменов обнаруживает способность самостоятельно и осознанно трансформировать «каноническую» технику, вести индивидуальный поиск «своего» рисунка движений (что не всегда поддерживается тренерами, а иногда и вызывает с их стороны протест и запрет).

Техническая подготовка спортсмена это длительный и многогранный процесс, который изобилует индивидуальным наполнением содержания работы преподавателя, так и индивидуальными особенностями участия и реагирования на данный процесс их непосредственных участников – спортсменов. Естественный вывод из данного положения, - процесс технической подготовки, прежде всего психологический процесс и он диктует свои общие, непеременимые составляющие, пренебрежительное отношение к которым изначально возводит порой непреодолимые трудности в овладении спортивной техникой.

В среде тренеров, работающих с начинающими спортсменами, довольно распространено явление, когда преподаватель чрезмерно

«опекает» становление техники выполнения движений, сознательно относясь к данной задаче как сверхважной, тонкой и сложной он, на наш взгляд, стремится принять на себя возможный, а порой и невозможный максимум контрольно-корректирующих функций. Этим они пытаются, во-первых, оградить своих подопечных от контроля за непривычно большим для них объемом информации по отслеживанию особенностей выполнения технических приемов и, во-вторых, опять таки в «благородных» целях обеспечения комфортности в процессе исправления ошибок, давать конкретные, готовые рекомендации по их исправлению.

Несомненная польза такой постановки работы на начальном этапе, по мере спортивного роста будет все более тормозить его. И этому есть веские доводы: возможности тренера любой квалификации несравненно далеки от возможностей обучаемого по контролю за выполняемыми им движениями и условиями их выполнения; получение от тренера готовых рекомендаций по исправлению ошибок не способствует уяснению спортсменом и выявлению им самим причин, которые послужили их появлению.

Каково происхождение двигательных ошибок, необходимо знать и тренеру, и спортсмену, для того, чтобы эффективно с ними бороться, оставаясь без соответствующих знаний, выполняя лишь установку тренера, спортсмен выпадает из процесса активного исправления двигательной ошибки.

Структура двигательного действия ни коим образом не может ограничиваться биомеханическим рисунком. Внешне одинаковые и сходные движения отличаются по своей внутренней, психологической структуре выполнения у каждого спортсмена, отметить, оценить и использовать ее наиболее достоверно и полно возможно только самому спортсмену.

Регулярное применение анализа выполняемых движений позволяет: объективировать суждения спортсмена, повысить долю сознательного и самостоятельного в обучении, развивать интеллектуальные возможности.

Умение анализировать выполнение спортивных движений является необходимым требованием, начиная от первых шагов в

спорте до самых его вершин. Для совершенного выполнения движений, к которому стремится спортсмен, ему необходима все более полная информация о движении и психологической опорой поступления информации в необходимом объеме, является самонаправленное внимание (по В.И. Страхову, 1990), которое является приоритетным в «поступлении» материала для самоанализа спортсмена.

Явление самонаправленного внимания трактуется как расширенное понятие объема традиционного термина «внутреннее внимание». В предлагаемом смысловом наполнении достигается включение в его состав не только сосредоточения на явлениях внутреннего мира, но и на их естественном «продолжении», «привязки» к поведенческому облику, общению, социальной роли и т. д. Самонаправленное внимание служит связующим звеном между внутренними ощущениями и их реальным проявлением, именно эта связка, ее целенаправленное и эффективное функционирование необходимо для решения задач как становления техники, на начальном этапе, так и роста спортивного мастерства при углубленном занятии спортом.

Из большого числа проблем технической подготовки можно выделить два направления важных и характерных для всех этапов спортивного совершенствования это: определение объектов для наблюдения и внимания, и оперативное получение информации о намеченных объектах в необходимом объеме.

Опыт преподавателя, его интеллектуальные возможности, а также познавательная активность спортсменов помогают определить необходимые объекты внимания и контроля. В получении такой информации также участвуют две стороны, преподаватель и спортсмен, но информация преподавателя для спортсмена носит опосредованный характер, она также является объектом исследования спортсмена и прежде чем начать «работать» должна быть осознана и принята им.

Техническое совершенствование – это не только сличение конечных результатов действия с их правильным биомеханическим способом реализации, но в большей степени собственные,

психологические исследования внутренних механизмов протекания данного сличения. Можно констатировать, что повышению уровня квалификации спортсмена соответствует и повышение его сенсорных возможностей, удовлетворяющих возрастающие потребности в информации о спортивных движениях и условиях их выполнения.

При всем огромном разнообразии спортивных движений (впрочем, как и любого движения) неизменными их характеристиками являются временные и пространственные составляющие, характеризующие изменения положения тела или его частей в пространстве и во времени. Основой повышения уровня технического мастерства является способность спортсмена отмечать и оперировать временными и пространственными характеристиками движения.

Применительно к технической подготовке можно констатировать факт ее прямой зависимости от совершенствования восприятия пространства и времени и способности дифференцировать свои движения по данным параметрам. Очевидно, что решение данной задачи в полной мере под силу только непосредственному «исполнителю» движения и совершенствование в отражении пространственно-временных характеристик движений также безгранично, как и техническое мастерство.

ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ДНЕВНИКЕ

Спортивная тактика – искусство ведения спортивной борьбы, совокупность всех, доступных средств и методов ее реального воплощения. Тактическое мастерство любого спортсмена базируется на запасе знаний, умений, навыков, а также, на его морально-волевой, физической и технической подготовленности. Следует иметь в виду, что особенности различных видов спорта обуславливают и особенности тактических действий и тактической подготовки.

В практической подготовке к тактическим действиям наиболее ярко выражена взаимосвязь функционирования возвратной и перспективной форм внимания. Успешность овладения определенными тактическими приемами во многом зависит от целей, преследуемых спортсменами, а также осознания преимуществ и выгод, которыми обладает тактически подготовленный спортсмен. Успешное выполнение тактических приемов возможно на основе обращения к ранее полученному опыту, знаниям и умениям. Большая редкость, когда тактические действия, не использованные ранее, впервые применяются на соревнованиях, чаще в той или иной форме они уже были опробованы на тренировочных занятиях.

Поэтому составной частью тактических действий будет:

1. Планирование их применения;
2. Выбор из своего спортивного арсенала конкретного приема, применительно к конкретной ситуации;
3. Выполнение с постоянным контролем и сверкой с такими же ранее выполняемыми действиями.

Обязательным условием роста тактического мастерства является:

1. Анализ проведенных тактических действий;
2. Планирование новых тактических целей и задач;
3. Достижение соответствия уровня развития физических, физиологических и психологических качеств - планируемыми тактическим задачам и целям.

Очевидно, что обозначенную выше работу невозможно качественно провести одномоментно, тем более ее невозможно провести без постоянного обращения, как к прошедшим событиям, так и предстоящим действиям. И вновь спортивный дневник становится, инструментом, способствующим решению задач повышения тактического мастерства. Значение выражения «тактические действия» необходимо рассматривать во всей широте проявления, а не только как действия против соперника во время спортивного выступления.

Значение спортивного опыта будущего преподавателя физической культуры или тренера по виду спорта переоценить невозможно он необходим при решении всех задач встречающихся в учебно-тренировочном процессе. Например, при обучении двигательному действию, основной занятости при занятиях физической культурой и спортом, большое значение имеет не только рассказ и показ предстоящего движения, т.е. его «внешняя» структура, намного важнее «внутренняя» структура движения, а именно, опорные ощущения, напряжения мышц, последовательность определенных действий, динамика приложения усилий, пространственные и временные характеристики движения и его частей и т.д. Даже данное, неполное перечисление необходимых для овладения спортивным движением характеристик, показывает их значимость, и самое главное возможность овладеть ими только при личном выполнении.

Большой раздел спортивной работы представляет выполнение физических нагрузок, кроме того, что это очень важный и ответственный раздел, при ошибочной его реализации он может быть еще и очень опасным для здоровья занимающихся. И вновь, при решении задач физиологического и анатомического совершенствования при занятиях спортивной деятельностью, в основном множество моментов уже отработаны и определены, это чередование нагрузок и отдыха, восстановительные мероприятия, степень интенсивности и т.д., и все это применительно ко всем видам спорта, при соблюдении возрастных особенностей и уровня квалификации. Как ни странно, но именно при формальном подходе

к решению данной задачи, «слепой» опоре на тесты, рекомендации, тренировочные нагрузки, спортсмены чаще всего получают физиологические перегрузки и травмы. Почему это происходит при достаточной разработанности в решении данных задач, это происходит от того что, данные нагрузки рассчитаны на среднестатистического спортсмена, и к ним надо относиться как к руководству к действию, а не как к аксиоме. Самочувствие спортсмена, реакция организма на ту или иную нагрузку, особенности работы сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, особенности восстановления, вот определяющая информация, знать ее, организовать ее получение и пользоваться которой в полной мере может только человек, который, занимаясь спортивной деятельностью, сам прошел через это.

Отличительной особенностью спортивной деятельности является ее командный характер, который, несомненно, присутствует и становление его весьма приветствуется в других видах человеческой занятости, но в физической культуре и спорте ему отводится особое место. Командный дух во многом определяет работоспособность спортивного коллектива, психологическую атмосферу в группе, нацеленность на результат и его достижение, взаимопомощь и взаимовыручку. Полноценное объединение в коллектив только на основе общей занятости вряд ли возможно, скорее всего это будет условная группа с соответствующими отношениями. Сформировать реальную спортивную группу возможно лишь тогда когда деловые, профессиональные взаимоотношения, будут, во взаимодополнении сочетаться, с межличностными отношениями. Формально относясь к работе не получится сформировать реальную группу. Занимающийся спортом, всегда в той или иной мере как принимает участие в создании спортивного коллектива, так и приобретает практический, жизненный опыт по работе в данном направлении.

Странная закономерность порой проявляется в становлении педагогического мастерства работников спорта имеющих различный допедагогический спортивный опыт, при работе с начинающими спортсменами или с учениками общеобразовательной школы.

Педагогические работники, имеющие значительный спортивный опыт переносят его на свою деятельность и относятся к начинающим как к квалифицированным спортсменам, применяя к ним соответствующие требования и ожидая от них соответствующего поведения. Равно как противоположная категория с большим пониманием относится к начинающим спортсменам, но ориентирует их именно на свою в прошлом спортивную квалификацию.

Оптимальное функционирование всех психических явлений и процессов – вот залог успешного спортивного выступления, а соответственно и направление тренировочной работы, а так как спортивная деятельность является частью, порой очень значительной, в жизни человека, она должна иметь свой план протекания, не противоречащий другим планам жизнедеятельности.

Причинно-следственные связи всегда присутствуют в жизни спортсмена, знание причин, умение разбираться в них, несомненное достижение спортсмена, которое поможет ему в спортивном становлении. Знание следствий, умение выбрать правильные цели, рассчитать силы, предвидеть реакцию организма на ту или иную нагрузку, выбрать верное тактическое действие, также необходимое качество спортсмена. В совокупности, роль этих умений в спортивном восхождении переоценить невозможно, а состояться и проявиться она может только в результате паритетного функционирования возвратной и перспективной форм внимания. Из чего следует неременное требование к любому учителю физической культуры или тренеру по виду спорта, планирование своей работы обязательно строить на основе своего спортивного опыта.

«Такт» – чувство меры, правильное поведение. Понятное, доступное и желаемое для многих явление. Каждый социум предъявляет свои требования к проявлению такта, который определяют множество условий. Такт – необходимый фактор в повседневной, профессиональной жизни каждого человека, можно констатировать факт особой его значимости в общении с подрастающим поколением, особенно в процессе передачи знаний. Процесс обучения, его эффективность, квалификация педагога во

многим определяется умением найти контакт, выстроить соответствующие отношения, определить рамки оптимальных отношений. Поведение тренера, особенности его общения и многие, многие другие составляющие необходимо рассматривать как проявление тактических действий тренера.

«Правильное поведение», «чувство меры» - на первый взгляд простые и четкие определения, характеризующие направление во взаимоотношениях участников педагогического общения, и это только на первый взгляд, ведь любое поведение, любого участника педагогического процесса, любому другому может показаться нежелательным в самом широком спектре его «неправильности», от незначительного неприятия до полного отказа. Еще более неопределенным выглядит термин «чувство меры», у каждого человека на различные действия его окружения соответственно будет различная реакция, более того на одни и те же действия в различных условиях будет соответственно разная реакция, каким прибором измерить меру воздействия, можно ли говорить о нем, существует ли он во взаимоотношениях людей вовлеченных в педагогический процесс? По значимости в достижении стоящих перед учителем физической культуры и тренером по виду спорта задач, владение педагогическим тактом, на наш взгляд, можно поставить на одну ступень с профессиональными знаниями о предмете, полученными как в учебных заведениях, так и опытным путем. Педагогический такт, это не только содержание, совокупность и последовательность определенных действий и поступков, к столь же значимой степени относится их своевременность. Верные задания, отработанные действия, опробованные приемы, равно как, самые правильные объяснения могут не принести ожидаемого результата, или даже нанести вред только по одной причине, несвоевременной их реализации. Фактор времени во многом определяет успех работы преподавателя, пользование временем, распределение времени, способность планировать и реализовывать свои поступки с позиций своевременности, в большей степени определяет успешность его работы.

В данном случае уместно применение слов Боткина о том, что «порой не столь важно какое лекарство прописал доктор, более важно как он это сделал, и когда...». Применительно к педагогической практике, эффект в большей степени будет зависеть от процедуры, технологии, от того как, в какой форме подан материал, преподнесены задания, нежели от содержания самих заданий. Отличительной особенностью спортивной деятельности является, в том числе, приоритетно психологическое проектирование деятельности, именно психологический климат во многом определяет ее эффективность.

Необходимо отметить неперенное наличие двустороннего взгляда на такт, педагогический такт, это отношение к нему как минимум двух человек, педагога и ученика, спортсмена и его соперника и т.д., обе точки зрения выступают как равнозначные его составляющие, и это в самом упрощенном его варианте. Чаще всего определяющим педагогический такт являются взаимоотношения большего числа участников педагогического процесса и порой не только его непосредственных участников.

Применительно к педагогической деятельности педагогический такт, это взаимоотношения между участниками педагогического процесса направленные на решения педагогических задач учитывая интересы друг друга. Вот ключевое выражение «учитывая интересы друг друга», оно является тем «прибором», показателем правильности или ошибочности действий, как педагога, так и ученика. В данном случае, в отношении соперника уместно максимальное усложнение его положения, в рамках правил соревнований и норм поведения.

Проведение тактического приема сопровождается большим количеством нюансов, тонкостей и особенностей самого различного свойства, подробный их анализ и отражение, возможно провести и зафиксировать только в спокойной обстановке окончания спортивного действия и лучше ситуации, чем работа со спортивным дневником представить трудно.

ОПОРНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ – ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ВОСХОЖДЕНИЯ

В данном разделе мы коснемся вопроса, который на наш взгляд является связующим звеном всех разделов представленных в данном учебном пособии, а именно вопрос – опорных ощущений, являющихся важной предпосылкой овладения спортивной деятельностью. Данный вопрос, насколько недостаточно разработан и представлен в спортивной литературе настолько частотно, порой на подсознательном уровне, используется спортсменами и тренерами.

Исследование опорных ощущений было начато профессором В.И. Страховым в 1990 г. и по этому вопросу было опубликовано порядка 15-ти материалов (статей, тезисов докладов, разделов в книгах). Автор использовал, в ряду прочего, самоотчеты 500 студентов-спортсменов факультета физической культуры Саратовского пединститута, которые в немалой своей части имели 1-й и выше спортивные разряды.

Опорные ощущения воплощают собой четкий показатель какого-либо параметра осваиваемого спортсменом движения, выявляя его оптимум. Следует отметить, что избранный термин, - «опорные ощущения», - условен: под опорными ощущениями подразумеваются не только и нисколько обозначенные данным понятием, но и многие другие. Так, к их числу относятся восприятия, память, воображение, мышление, причастна также эмоциональная сфера и другие психические функции, тем или иным образом обеспечивающие процесс индикации движений. Маркировка технической правильности упражнения может быть осуществлена при посредстве многих психических явлений и их «взаимоподдержки».

Опорные ощущения объективируют каждый раз конкретный показатель технической правильности движения, что позволяет спортсмену непосредственно и надежно осуществлять самоконтроль и вносить необходимую коррекцию, приближая биомеханический рисунок спортивных движений к эталонному варианту. Всем нашим

действиям и поступкам, состояниям и взаимоотношениям характерны соответствующие ощущения, они характерны как для положительных, так и для отрицательных их проявлений. Соответственно, ориентируясь в них можно вносить соответствующие изменения во все составляющие спортивной деятельности.

Необходимо пояснить логику и простоту выводов побудивших обращение к данному вопросу. Любое движение или система движений непременно сопровождается определенными, свойственными только данной манере выполнения ощущениями, ощущениями, исходящими от принимающих участие в работе органов, которые сопровождаются определенными особенностями отражения и восприятия. Ориентация спортсмена, при реализации движения, на характерные правильному выполнению опорные ощущения позволит оптимизировать процесс «попадания» в технически оправданный вариант его исполнения, избежав при этом выполнения неверных вариантов, что в большинстве своем и реализуется при традиционной схеме научения движению.

Опорные ощущения могут быть зрительного, звукового, визуального, кинестетического, тактильного и т.п., характера. Правильному выполнению движений соответствует определенная работа дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной и т.п. систем, что также сопровождается, опять таки, определенными ощущениями, знание и использование которых в спортивной практике говорит о самом главном, - спортсмен не только «слушает» себя, но и «слышит» себя, используя для своего профессионального роста, поступающую от себя же, информацию. Причем, гарантированно больший успех будет обеспечивать ситуация когда в оценивании контролируемых объектов будет принимать участие максимум органов чувств.

Опорные ощущения характерны не только для технической подготовки спортсмена, они, глубоко пронизывая все составляющие подготовки спортсмена и тончайшим образом переплетаясь, дают не только наиболее полную, но и наиболее точную «картину» происходящих событий.

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКОВ СПОРТСМЕНАМИ МИРОВОГО УРОВНЯ

Колчина А.П., Колчин П.К. «О лыжах и о себе». Когда большая часть материала была готова, понадобилось уточнить некоторые цифры, имена, даты. Для этой цели редакторы воспользовались колчинскими дневниками. Посмотрели их, и стало ясно: свою первую книгу Колчины уже написали. Эта многотомная книга – их дневники. Собранный в них богатейший опыт олимпийских чемпионов ценен, конечно, прежде всего, для лыжников, но и всем другим любителям спорта будет интересно заглянуть в летопись спортивной жизни авторов. Олимпийские чемпионы, многократные чемпионы мира и советского союза, все эти достижения дались им огромным трудом. В 12 лет, на момент окончания Великой Отечественной войны, Алевтина Колчина, болела туберкулезом в стадии, когда врачи с несвойственной для них откровенностью озвучивали оставшийся срок ее жизни. Павел Колчин, на момент учебы в техникуме, не мог подтянуться два раза.

Огромный труд не только над своим физическим здоровьем, но и труд над совершенствованием всех личностных качеств позволил добиться поставленных целей. Их спортивные дневники служат ярким примером не только констатации фактов спортивной биографии, они явились фактом кропотливого анализа всех составляющих спортивной работы, поиска оптимальных путей для решения спортивных задач.

Иванов Д.И. «Русский исполин – Василий Алексеев». Алексеев – единственный в истории тяжелой атлетики восьмикратный чемпион мира, победитель двух Олимпиад, обладатель около восьмидесяти мировых рекордов. Алексеев был таким, каких миллионы, однако, обладая неукротимым боевым духом, поразительно твердым характером, сделал себя в спорте уникальной

личностью – самым сильным человеком планеты. Даже неискушенному любителю спорта, очевидно, что и в тяжелой атлетике максимальные достижения определяют не только максимальные проявления силы мышц, а в первую очередь максимальные проявления личностных черт характера, которые являются одним из важнейших объектов работы.

Причины его «силовых» достижений, прежде всего в большой интеллектуальной работе над собой, объем ее во многом сопоставим с объемом выполненной физической работы. Выполненная физическая нагрузка имеет отражение в физических, анатомических, функциональных изменениях организма, которые в свою очередь зависят от интеллектуального обеспечения их развития. Данное интеллектуальное обеспечение тренировочного процесса только в сознании, систематизировать, проанализировать, а главное сохранить, не представляется реальным без объективных способов сохранения информации. Это могут быть: фото и видеоматериалы, протоколы соревнований, графики, тренировочные планы и, несомненно, спортивные дневники.

Латынина Л.С. «Равновесие», авторская книга о своей спортивной жизни, о жизни десятикратной олимпийской чемпионки, восьмикратной чемпионки мира. Главный вывод данной работы – сложно однозначно определить основной акцент в спортивной работе, что важнее? Ищут и хотят знать ответ многие, ответ, который звучит в названии книги, его дает автор – равновесие. В становлении и достижениях спортсмена не может быть второстепенных сторон подготовки, это результат комплексной работы, равновесного, паритетного внимания ко всем сторонам развития спортсмена. Уникальные спортивные достижения Ларисы Латыниной, заставляют относиться к ней как к непререкаемому авторитету, а первопричина всех ее достижений, постоянная и что самое главное, плодотворная работа над собой. Вновь следует отметить объективный результат данной работы, совершенствуется

интеллект, совершенствуется тело, прогрессируют спортивные достижения и как часть данной работы, самообщение, самоанализ, наблюдения, систематизация огромного и разнопланового объема поступающей информации.

Пресс Т.Н. «Цена победы». Десять лет выступлений Тамары Пресс в большом спорте принесли советскому спорту три золотые олимпийские медали и десять мировых рекордов в толкании ядра и метании диска. Автор рассказывает не столько о своем спортивном пути, сколько о воспитательном значении спорта, об ответственности спортсмена, о цене победы и поражения. Безжалостный, строгий нравственный анализ всего того, из чего складывается победа, по мнению Тамары Пресс, куда ценнее неумеренного оптимизма и благостного словословия. Ведь как нередко мы еще и сегодня исправляем наши спортивные промахи и недочеты лишь по мере того, как они происходят, но не пытаемся искоренить их причины. Разработанность подавляющего большинства спортивных вопросов уже давно достигла значительных высот и отражена в соответствующих литературных и методических источниках, но продвижение вперед путем «проб» и «ошибок» имеет место быть. Чтобы сделать данный путь короче, в том числе и для последующих поколений спортсменов и тренеров, ведут свои спортивные записи наши звезды спорта.

Эмиль Затопек – «Моя тренировка». Напрасно искать в рассказах Э.Затопека какого-то чудодейственного рецепта, какого-то «способа», благодаря которому можно легко и быстро стать выдающимся спортсменом. В своих записях он предлагает только один надежный рецепт – упорную, но одновременно и радостную, творческую работу. Главное в его тренировке – это исключительная сила воли, добросовестность в работе, стремление к победе, любовь

к родине, особенно читай ее ты молодежь! Это школа для каждого из нас, школа жизни. Вот так не больше и не меньше относится к своей спортивной жизни автор. Тренировочные нагрузки и питание, техника и тактика, работа над собой и общение с окружающими, противостояние заболеванию и укрепление здоровья, все важно для настоящего спортсмена, все имеет отражение в его спортивных записях великого мастера бега.

Мауно Сари, «Марья-Лийса Хямляйнен». В книге идет речь не только об известной всему миру финской чемпионке Марье-Лийсе Хямляйнен. Автор расширяет «сектор» своего творческого видения. Он рассказывает о рождении спортивной звезды, о большом спорте как явлении современного мира, о его людях, избравших этот нелегкий, часто мучительный путь. И это нужно потому, что люди, болельщики видят только верхнюю часть «айсберга» жизни чемпионов, а увидеть другую, дано немногим. Именно кажущаяся переполненность изложения материала второстепенными деталями постепенно приводит читателя к пониманию значимости в спортивной подготовке всех без исключения ее составляющих.

Гилмор Г., Снелл П. «Без труб, без барабанов». Книга рассказывает о жизненном и спортивном пути Питера Снелла, одного из выдающихся бегунов современности, рекордсмена мира, трехкратного олимпийского чемпиона. Особую ценность представляют разделы книги, повествующие о различных сторонах подготовки к соревнованиям, о воспитании бойцовских качеств. Связующим звеном всех разделов книги можно обозначить постоянное развитие внимания к функционированию организма спортсмена, в его комплексной, взаимозависимой от множества

факторов форме. Основную часть материала представляют дневниковые записи спортсмена, его самонаблюдения, размышления, выводы.

Грижевский К., «Дневник Феликса Штамма». На протяжении многих лет Ф.Штамм был бессменным наставником боксеров сборной Польши, неоднократно становился победителем конкурса «Лучший тренер года». Спорт и тренер – это представители двух совершенно разных видов деятельности, а способности спортсмена и тренера – не одно и то же. Не всегда бывает закономерным переход спортсмена на тренерскую работу. Что послужило причиной успехов Ф.Штамма на тренерском поприще? На этот вопрос отвечает в своих дневниках сам Ф.Штамм – скрупулезная работа над собой «...только умеющий думать на ринге боксер способен победить более сильного спортсмена», данный вывод применим и к тренеру.

Мянтюранта Э. «С косогора на лыжню чемпиона». Книга представляет собой рассказ многократного олимпийского чемпиона, чемпиона мира по лыжным гонкам о своем профессиональном восхождении. Рассказ Ээро Мянтюранта не только увлекает, но и учит, зовет к работе над собой, к изменениям к лучшему. Вся работа представляет собой результат кропотливого труда над собой, постоянного анализа своего поведения, поступков, тренировочных нагрузок, ошибок и успехов в их постоянной взаимосвязи. Автор прослеживает четкую взаимосвязь в преодолении жизненных трудностей и продвижении в спортивном восхождении. Формирование характера, работа над личностными качествами, для Ээро Мянтюранта была определяющим направлением работы, которая являлась отправной точкой последующих действий нацеленных на максимальные спортивные достижения.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК, ФАКТОР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНА

1. Какие ощущения предшествуют заболеванию?
2. Индивидуально применяемые Вами средства борьбы с заболеванием?
3. Признаки полного выздоровления?
4. При каких обстоятельствах и как Вы используете подсчет показаний частоты сердечных сокращений (ЧСС)?
5. Какого рода нагрузка Вами труднее (легче) переносится (скоростная, силовая, максимальная, длительная и т.п.)?
6. Применяемые Вами средства восстановления и зависимость обращения к ним в зависимости от выполненной нагрузки?
7. Что служит для Вас основанием для определения количества заходов и времени пребывания в парильном отделении?
8. Способны ли Вы определить признаки приближающейся перетренированности?
9. Какими медикаментозными препаратами Вы пользуетесь: при восстановлении; при заболевании?
10. Каковы Ваши источники информации о способах применения медикаментозных средств?
11. Какими мерами профилактики заболеваний и предупреждения спортивных травм Вы пользуетесь?
12. Считаете ли Вы возможным выступление на соревнованиях находясь в болезненном состоянии?
13. Какой период спортивной подготовки для Вас наиболее опасен в плане подверженности заболеваниям? В связи с данными знаниями принимаете ли Вы, превентивные меры?
14. Советам кого из вашего окружения о здоровьесбережении Вы готовы прислушаться?
15. Массаж и самомассаж, основы применения, способы выполнения, влияние на Ваш организм, ситуации обращения

- к нему, значение в тренировочной и соревновательной деятельности?
16. Выделяете ли Вы соревнования по значимости, и зависит ли от этого подготовка к ним?
 17. Подвержены ли Вы сезонным заболеваниям, и каковы меры предупреждения их?
 18. На основании каких данных Вы оцениваете предлагаемую Вам нагрузку (функциональные ощущения, самочувствие, статистические данные и т.д.)?
 19. Какова на Ваш взгляд зависимость уровня спортивных достижений от уровня обеспечения работоспособности организма спортсмена?
 20. В деле организации здоровьесберегающей работы пользуетесь ли Вы соответствующими литературными источниками?

САМООБЩЕНИЕ СПОРТСМЕНА

1. По прошествии какого времени, при самообщении, Вы разбираете особенности Вашего участия в прошедших соревнованиях?
2. Какие статистические данные спортивного выступления Вас более всего интересуют?
3. Какие статистические данные тренировочного процесса Вас более всего интересуют?
4. Как Вы переносите конфликты с партнерами по команде?
5. Как Вы были приняты в новом коллективе?
6. Что повлияло на данный прием Вас в новом коллективе?
7. Что определило Ваше отношение к новому члену вашей команды?
8. Как Вы относитесь к спортсменам команды соперников, к конкурентам из Вашей команды?
9. Особенности общения с Вашим тренером, с тренерами соперников?
10. Ваш образ идеального тренера?

11. Психологические моменты соревновательного выступления и тренировочной работы, которые для Вас наиболее трудны (приятны)?
12. С кем из партнеров по команде и почему Вам комфортно на тренировочных занятиях и соревнованиях?
13. В чем Вы видите причины Ваших спортивных неудач (удач)?
14. В чем Вы видите причины Ваших неудач (удач) в отношениях с коллективом?
15. Каково отношение к Вашим занятиям спортом ближайшего окружения?
16. Ваши максимальные спортивные результаты, планирование их достижений?
17. Отношение к спортивным неудачам, в чем первопричины неудач (в себе, в других)?
18. Предупреждение спортивных неудач, в чем Вы видите ее эффективность?
19. Насколько результаты занятий спортом пригодятся Вам в профессиональной и бытовой деятельности?
20. Влияние на Ваше мировоззрение выступлений, мемуаров, дневниковых записей и т.д., спортсменов мирового уровня?

ТЕХНИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В СПОРТИВНОМ ДНЕВНИКЕ

1. Как Вы поступаете, если объяснение разучиваемого технического действия Вам непонятно?
2. К кому Вам легче обратиться за разъяснением затруднительных моментов технического действия, к тренеру, к товарищу по команде?
3. С чем связано ощущение Вами выполняемого технического действия как правильного?
4. Вы оцениваете свою технику относительно: тренера, лучшего спортсмена группы, вашего основного соперника, вашего спортивного кумира?

5. В овладении техникой Вам большую помощь оказали объяснения тренера, Ваши собственные размышления?
6. Как много времени Вам необходимо для восстановления техники после перерыва в занятиях?
7. Используете ли Вы в своей практике технической подготовки элементы подражания лучшим спортсменам?
8. Существует ли элементы техники связанные с движениями животных, растений?
9. Какие параметры движения Вы считаете наиболее важными и значимыми при его реализации: временные или пространственные?
10. Какие параметры движения Вам удобнее контролировать (временные или пространственные)?
11. Примеры ситуаций, которые помогают соблюдать пространственные и временные параметры выполняемых движений?
12. Правильность выполнения движения Вы оцениваете по временным, пространственным параметрам, в каком соотношении?
13. Предупреждение тренера о возможных ошибках помогает избежать их, мешает Вам, акцентируя внимание на них?
14. Отмечаете ли Вы связь физического, функционального развития с уровнем технического мастерства?
15. Какие средства наглядной информации о изучаемой технике для Вас более информативны (показ тренером, партнером, кинограммы, таблицы, видео и т.д.).
16. Были ли случаи когда причиной технических ошибок явились: спортивный инвентарь, условия выполнения упражнений, погодные условия, самочувствие?
17. Предпримите ли Вы попытку выполнить техническое действие, если для его реализации у Вас недостаточно развиты физические качества?
18. Готовы ли Вы приступить к изучению более сложных технических действий при недостаточном владении простыми их составляющими, или вариантами?

19. Ваши действия если уже длительный период не удается избавиться от свойственной Вам технической ошибки?
20. Насколько важен для Вас психологический настрой при выполнении технически сложного элемента?

ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО И СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

1. Тактическому приему Вы научились у тренера, переняли у соперника, партнера по команде?
2. Что Вас заставляет применить тот или иной тактический прием?
3. Как Вы оцениваете эффективность тактического действия?
4. Становились ли Вы жертвой своего же тактического действия?
5. Тактических приемов должно быть больше или достаточно иметь ограниченное количество, но доведенных до высокой степени совершенствования?
6. Знание соперника Вам помогает при выборе и применении тактического действия?
7. Если тактический прием не удался, Вы исключаете его из своего арсенала?
8. Вы готовите свою физическую и функциональную форму для реализации задуманного тактического действия?
9. Все ли тактические действия имеют психологический подтекст?
10. Анализ проведенного тактического действия Вы проводите сами (помогает тренер, партнер по команде)?
11. Знания тактических приемов приходит по мере роста тренированности и опережающая работа в этом направлении вредна?
12. Множество тактических действий в спорте начинающих и спорте высших достижений имеют общую основу, какую?
13. Рассматриваете ли Вы общение с соперниками как возможность проявить тактические действия?

14. Тактические действия эффективны только во время спортивного состязания?
15. Помеховлияние на соперника вне спортивного состязания на Ваш взгляд: пустая трата сил и времени, важный момент влияния на соперника, Ваш вариант?
16. Отработку тактических действий на занятиях можно рассматривать как, основу работы в этом направлении.
17. «Домашние заготовки» являются основой тактических действий?
18. Применение нестандартных действий является важным звеном тактической подготовки?
19. Тактические действия из других видов спорта можно интерпретировать применительно к вашим занятиям?
20. Ваши тактические действия в зависимости от условий проведения соревнований (уровень проведения, рейтинг, поведение зрителей, состав соперников)?

ОПОРНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ФАКТОР ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОГО ВОСХОЖДЕНИЯ

1. Какие ощущения соответствуют правильному выполнению требуемого движения?
2. Визуальные ориентиры технически правильного выполнения движения?
3. Звуковые ориентиры технически правильного выполнения движения?
4. Кинестетические ощущения являющиеся ориентирами технически правильного выполнения движения?
5. Информацию об опорных ощущениях соответствующих правильному выполнению движения Вы получили от тренера, партнера по команде, путем собственных размышлений, наблюдений?
6. Какие ощущения предшествуют состоянию перетренированности?

7. Какие опорные ощущения при выполнении спортивных движений можно сравнить с движениями и повадками птиц, зверей, рыб?
8. Какие особенности выполнения движений представителями животного мира можно перенести на технические действия в Вашем виде спорта?
9. Планирование и реализацию тактических действий соотносите ли Вы с ощущениями связанными с функционированием дыхательной, сердечно-сосудистой систем?
10. Фиксируете ли Вы случаи выявленных Вами опорных ощущений повлиявших на темпы овладения техническим действием?
11. Существуют ли для Вас приоритетные ориентиры правильности технических действий?
12. Примеры опорных ощущений являющихся пусковыми механизмами для начала или окончания движения или его части?
13. Примеры опорных ощущений оказывающих влияние на ритм выполнения двигательных действий?
14. Примеры опорных ощущений оказывающих влияние на темп выполнения двигательных действий?
15. Ваши ощущения, характеризующие высокий уровень работоспособности опорно-двигательного аппарата?
16. Ваши ощущения, характеризующие низкий уровень работоспособности опорно-двигательного аппарата?
17. Как Вы оцениваете уровень достоверности использования информации от опорных ощущений?
18. Можно ли представить объективное подтверждение информации от опорных ощущений о функциональном состоянии?
19. Существует ли для Вас взаимосвязь опорных ощущений и погодных условий?
20. Ваши примеры опорных ощущений от функционирования спортивного инвентаря?

ПРИМЕРНАЯ ФОРМА ВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА

1. Фамилия, имя, отчество.
2. Возраст.
3. Спортивная квалификация.
4. Специализация.
5. Начало ведения дневника.
6. Окончание ведения дневника.
7. Тренер

Примерный годовой план подготовки

Преимущество- ственная направлен- ность упражнений	Тренировочные средства	Распределение объемов основных средств в годовом цикле												Пе- ре- ход- ный пе- ри- од	Го- до- вой объ- ем
		Подготовительный период						Соревновательный период							
		Подгот-й этап			Сорев-й этап			Восстан-й этап			Подгот-й этап				
		Месяц													
		IX	X	XI	XII	I	I	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1. Развитие физических качеств 2. ОФП 3. СФП 4. Сов-е техники 5. Психод. подготовка 6. Такт-я подготовка 7. Конт-е задания, тесты	Примеры выполняемых задания	О	Б	Ъ	Е	М		В	Ы	П	О	Л	Н.		
Объем выполнен работы за месяц															

Отражение характеристик тренировочного процесса.

Дата вре мя	Содержание тренир-го занятия	Объем выпол-й нагрузки	Интенсивность выпол-й нагрузки	методы тренировки	само чув ствие	приме чание	Указания тренера

Подведение итогов тренировочной работы:

за неделю,

за месяц,

за год.

кол-во тренир-х дней/трен-к	Объем выполнен. тренир-х средств	Объем выпол. работы	Интенсивн. выпол. работы	Методы тренировки	Восстановит. мероприятия (кол-во, содержание)

Подведение итогов соревновательных выступлений:

за неделю,

за месяц,

за год.

Дата, название, содерж-е	Уровень сор-й	Занятое место	Допущен ошибки	Замечания тренера	Анализ своего выступл	Анализ выступ сопер-а	Планы на следующее высту-е

В зависимости от вида спорта разделы отражения спортивной деятельности могут изменяться в широких пределах, при необходимости тренером или спортсменом может инициироваться отражение отдельных, важных на определенных этапах, составляющих спортивной работы, равно как отказаться от фиксации какой-либо информации. Динамика количества и качества контролируемой информации, фиксируемой в спортивном дневнике, ситуативно зависит от многих факторов.

Библиографический список

1. Грижевский К., Дневник Феликса Штамма - М., «Физкультура и спорт». 1972.
2. Иванов Д.И. Русский исполин – Василий Алексеев. – М., Сов. Россия. 1980.
3. Колчина А.П., Колчин П.К. О лыжах и о себе. – М., Физкультура и спорт. 1978.
4. Латынина Л.С. Равновесие. – М., «Молодая гвардия». 1970.
5. Ларина О.В., Милёхин А.В. Педагогическая система эмоционально-волевой подготовки спортсмена. Учебное издание. Саратов: Изд-во Саратов. гос. ун-та, 2006.
6. Мауно С. Марья-Лийса Хямляйнен. – М., «Физкультура и спорт». 1987.
7. Милёхин А.В. // Время и пространство – неразделимые объекты внимания лыжников-гонщиков. Спорт, здоровье и фактор внимания. Научное издание. Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1996.
8. Милёхин А.В. // О градации “большого времени” в учебно-тренировочном процессе. Вопросы практической психологии. Межвузовский сборник на-учных трудов. Вып.12 Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1998.
9. Милёхин А.В. // Овладение спортивной техникой как акме-проблема. Вопросы акмеологии. Сборник научных трудов. Вып.4 Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1999.
10. Милёхин А.В. // Внимание к темпоральному фактору одно из условий роста спортивного мастерства лыжников-гонщиков (статья). Бюллетень. Международной Академии психологических наук. Научное издание. Вып. 4. Саратов-Ярославль: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1997.
11. Милёхин А.В. // Наличие жизненного плана как производная социального утверждения спортсмена (статья). Вопросы социальной психологии. Сборник научных трудов. Вып. 3 (8). Саратов: Изд-во «Наука», 2007.

12. Милёхин А.В. Темпоральные аспекты успешности на занятиях физической культурой и спортом (статья). Духовная и физическая культура в формировании здорового образа жизни. Материалы научно-практической конференции. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2009.
13. Милёхин А.В., Милёхина И.А. // Анализ спортивных движений как творческий подход к технической подготовке спортсменов (статья). Вопросы психологии творчества. Межвузовский сборник научных трудов. Вып. 5. Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 2000.
14. Милёхин А.В., Милёхина И.А. // Роль и место дневника в социализации спортсмена (статья). Вопросы социальной психологии личности. Научное издание. Вып. 4. Саратов: Изд-во Саратов. Ун-та, 2003.
15. Мянтюранта Э. С косогора на лыжню чемпиона. – М., «Физкультура и спорт». 1973.
16. Пресс Т.Н. Цена победы. – М., «Молодая гвардия». 1977.
17. Страхов В.И., Милёхин А.В. // Самонаправленное внимание – предпосылка совершенствования спортивной техники и поддержания здоровья. Спорт, здоровье и фактор внимания. Научное издание. Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1996.
18. Страхов В.И., Милёхин А.В. // Опорные ощущения как существенный психологический аппарат овладения техникой лыжного хода /к одному из аспектов “профессионального” внимания спортсмена (статья). Очерки психологии внимания. Научное издание. Вып. 6. Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1997.
19. Страхов В.И., Милёхин А.В. // Послеоперационное внимание в его значении для совершенствования психолого-спортивной подготовки лыжника (статья). Послеоперационное внимание в спортивной деятельности. Научное издание. Саратов: Изд-во Саратов. пед. ин-та, 1997.
20. Эмиль Затопек. «Моя тренировка» М., «Физкультура и спорт». 1957.

Содержание

1. Предисловие	3
2. Дневник, как средство накопления и обобщения жизненного опыта	4
3. Дневник, как средство интеллектуального развития человека (на примере ведения дневника Л.Н. Толстого)	11
4. Обращение спортсмена к ведению спортивного дневника	20
5. Спортивный дневник - фактор охраны здоровья спортсмена	23
6. Самообщение спортсмена	33
7. Значение спортивного дневника в развитии физических качеств	38
8. Техническое совершенствование и его отражение в спортивном дневнике	43
9. Тактическое совершенствование и его отражение в спортивном дневнике	50
10. Опорные ощущения – фактор оптимизации спортивного восхождения	56
11. Примеры ведения дневников спортсменами мирового уровня	58
12. Вопросы для самостоятельной работы	63
13. Примерная форма ведения спортивного дневника	70
14. Библиографический список	72

Учебно-методическое пособие

Милёхин Александр Викторович
Ларина Ольга Владимировна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ВЕДЕНИЯ
СПОРТИВНОГО ДНЕВНИКА**

**Труды психологической лаборатории
Педагогического института СГУ им. Н.Г.Чернышевского**

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати 25.05.2011г. Формат 60 x 84 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Ризопечать. Усл. печ. л. 4,7.
Тираж 300 экз. Заказ № 075

ООО «Издательский Центр «Наука»
410600, г. Саратов, ул. Пугачевская, 117, к. 50.

Отпечатано в типографии «Эстамп» тел: 37-47-85
410028, г. Саратов, Заулошнова, д.3, оф. 108.