

чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ

*Токмачева А.Ю.*

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Общая цель, на реализацию которой направлена подготовка спортсмена, лишь в том случае приобретает практически конкретизированное значение, если обеспечивается ее последовательная конкретизация в виде индивидуализированных целей и входящих в них относительно частных задач на основе знаний закономерностей спортивного совершенствования. В качестве основных аспектов конкретизации надо предусматривать следующие:

*1. Аспекты, вытекающие из индивидуальной предрасположенности, спортивной специализации и общей жизненной ориентации.*

Подготовительные цели должны сходиться в главном – в нацеленности на создание и оптимизацию предпосылок будущих достижений путем обеспечения общего подъема уровня функциональных возможностей организма, наиболее всестороннего выявления и развития индивидуальных способностей, формирования и совершенствования богатого индивидуального фонда спортивных умений и навыков. В дальнейшем в зависимости от фактически выявляющихся индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей, других причин и обстоятельств цели различных категорий спортсменов по их конкретной ориентированности на уровень спортивных результатов становятся все более неоднозначными.

*2. Конкретизация целей во времени (в зависимости от времени их реализации, возраста, тренировочного и соревновательного стажа спортсмена).*

Разумеется, никакая цель не может быть реализована за время, объективно недостаточное для ее реализации. Отсюда и в спортивной подготовке при постановке целей необходимо так соотносить их со временем выполнения и так конкретизировать их, подразделив на пар-

циальные (частичные) цели, задачи, чтобы выполнение их означало реально возможным в предусмотренные сроки. Но относительно к продолжительности этих сроков цели и задачи логично подразделять на *долгосрочные* (условно к ним можно отнести те, для реализации которых требуются многомесячные, годовые и более продолжительные сроки), *среднесрочные* (реализуемые на протяжении месяцев и близких к ним сроков) и *краткосрочные* (выполняемые в недельные, близкие к ним сроки и в отдельных занятиях).

Время выполнения долговременных спортивно-подготовительных целей обусловлено многими факторами. Основными из них являются: степень трудностей, с которыми сопряжено выполнение целей;

закономерности возрастного формирования, созревания и последующего развития индивида и индивидуальные особенности его развития;

спортивный стаж, характер индивидуально складывающейся системы спортивной подготовки и участия в соревнованиях, совокупность социальных условий, существенно влияющих на спортивную деятельность.

В силу столь множественной обусловленности времени выполнения дальних целей было бы крайне опростетливо устанавливать некие стандартные, одинаковые для всех сроки их реализации. Можно, принимая в расчет примерные ориентиры (об усредненных сроках подготовки к выполнению разрядных нормативов единой спортивной классификации, о возрасте и стаже, благоприятных для спортивных достижений, о продолжительности времени, необходимого для существенного повышения уровня развития тех или иных двигательных способностей, и т.д.), внося в них, конечно, индивидуализированные поправки на основе регулярного контроля за развертыванием процесса подготовки и динамикой подготовленности конкретного спортсмена.

## Внешние факторы, влияющие на многолетний процесс спортивной деятельности

1. Изменения правил соревнований и оценки эффективности соревновательной деятельности.
2. Снижение возрастного ценза для участия в ответственных соревнованиях.
3. Совершенствование и повышение уровня технологии тренировочного процесса.
4. Изменение социальных условий.



Таким образом, рациональное планирование многолетней подготовки связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Очень важно также ориентироваться на высшие достижения в возрастных группах, чтобы не упустить физический и психологический аспект развития спортсмена.

3. *Конкретизация целей по разделам (сторонам) подготовки спортсмена.* Наряду с предыдущими аспектами конкретизации спортивно-подготовительных целей согласно приказу Министерства спорта от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» включает обязательную и вариативную предметную область. Каждая предметная область включает следующие разделы подготовки. Соотношение процентов по разделам представлено в таблице:

Соотношение изучаемых разделов по годам обучения

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
<b>Обязательные предметные области (%)</b>		
Теоретические основы ФК и С	10-25	10-15
ОФП	20-30	—
ОФП и СФП	10-15	10-15
Основы профессионального самоопределения	—	10-15
<b>Вариативные предметные области</b>		
Специальные навыки	10-35	5-25
Хореография и акробатика	5-20	5-25

Для обеспечения полноценной рациональной подготовленности спортсмена приходится воздействовать на его физические, психические, духовные качества, поэтапно создавать предпочтительно оптимальные условия для формирования и совершенствования избранных умений и навыков, развития или предупреждения регресса отдельных функциональных и структурных свойств организма и т.д. То есть стремиться дифференцированно управлять многосложными процессами реализации индивидуальных спортивно-достиженческих возможностей и общим развитием спортсмена.

Говоря о достижениях моих гимнасток в рамках поставленных целей за последние 3 года представлены следующим образом:

Год	3 взрослый разряд	2 взрослый разряд	1 взрослый разряд	Кандидат в мастера спорта
2017 г.	4 чел.	4 чел.	—	—
2018 г.	2 чел.	2 чел.	4 чел.	—
2019 г.	—	4 чел.	2 чел.	2 чел.

Проведенный анализ данных говорит о росте разрядности гимнасток, а также об их достижениях в спортивных соревнованиях.

## ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНА

*Третьякова И.С., Будинок В.В., Матвеева Н.Е.*

г. Тамбов, МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Занятия спортом всегда связаны со здоровьем учащихся, так как расширяются функциональные резервы всех систем организма, повышается сопротивляемость и устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды. В процессе тренировок формируются комплексы приспособительных реакций, которые обеспечивают функциональную и морфологическую перестройку систем организма применительно к специфике спортивной деятельности. Важно знать самочувствие учащихся перед тренировкой, во время и после тренировки.

Самочувствие – это важный субъективный показатель состояния здоровья спортсмена. При хорошем самочувствии, после тренировки ощущается бодрость, сила. При удовлетворительном самочувствии, происходит вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии – заметная слабость, угнетение сознания, головная боль.

Настроение так же зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок. Необходимо контролировать свое самочувствие и вести дневник спортсмена. Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль – его наблюдение за состоянием здоровья во время тренировок, до и после тренировок. Велико воспитательное значение ведение дневника. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен, который ведет дневник и наблюдает за состоянием своего