

Конспект родительского собрания на тему: «Уроки побед и поражений»

Цель: Способствовать у занимающихся причин неудач и взлётов на тренировках и соревнованиях.

Вот и остался позади год тренировки и участия в соревнованиях. Теперь самое время подвести итоги подготовки, проанализировать ее и подумать, как лучше строить тренировку в новом году.

Довольны ли вы спортивными результатами, показанными вами в соревновательном периоде? Достигли ли того, к чему стремились? Если вы заметно повысили свое спортивное мастерство, значит, тренировка была достаточно эффективной. Вместе с тем желание достичь еще больших спортивных успехов требует совершенствования подготовки, и здесь не обойтись без подробного анализа прошедшего года. Тем более необходим такой анализ после неудачного сезона. Он позволит извлечь поучительные уроки из побед и поражений, разработать более правильный план тренировки в предстоящем году.

Итак, анализ. Сначала субъективный. Как вы оцениваете свою подготовленность, каковы ее сильные и слабые стороны? Была ли достаточной сила мышц и быстрота движений, выносливость и гибкость? Какие недочеты были в вашей технике и тактика? Хватало ли смелости и воли к победе в соревнованиях? Что удалось улучшить в вашей подготовленности, а что осталось на прежнем уровне или даже ухудшилось? Ответьте на эти вопросы исходя из оценки вашего состояния. А потом перейдите к объективному анализу на основании точных данных и цифр.

Прежде всего определите, насколько показанный вами лучший результат соответствует вашим силам и возможностям. Если при этом вы более точно определите слабые и сильные стороны своей подготовленности, то это поможет правильнее поставить задачи тренировки и смелее идти к новым личным рекордам.

Могли ли вы достичь более высокого результата? Сравните свой рост, вес и возраст с такими же данными сильнейших спортсменов в вашем виде легкой атлетики. Вероятнее всего, что ваши данные примерно такие же, как и у чемпионов. Значит, с этой стороны у вас нет препятствий к значительному росту результатов. Теперь оцените свое техническое мастерство. Лучше всего сделать это путем сопоставления кинограммы или ряда ваших последовательных фотографий с соответствующей кинограммой сильнейшего спортсмена. Обратите особое внимание на амплитуды движений и степень законченности финальных усилий. Учтите и замечания, относящиеся к технике, которые делали ваши друзья и тренер.

Уровень техники можно определить и другим путем. Так, в барьерном беге сравнение результатов на одинаковых дистанциях — гладкой и с препятствиями — позволяет очень хорошо оценить технику. Например, разница в 2,0—2,1 сек. для бега на 110 м приближается к отличной. Разница в дальности метания с места и «с движения» — тоже показатель техники.

Например, в метании диска она считается хорошей при разнице в 6—8 м и отличной при 10—12 м.

У прыгунов другие показатели. Если вы специализируетесь в прыжке в высоту с разбега и достигли высоты своего роста, то это удовлетворительная оценка вашей технической и физической подготовленности. Оценка «хорошо» дается за прыжок, превышающий ваш рост на 10—15 см. Дальнейшее превышение говорит об отличной подготовленности. В прыжке с шестом иначе. Эффективность технической и физической подготовленности в целом определяется по превышению высоты над точкой хвата шеста.

Прыжок выше хвата на 50 см — «удовлетворительно», 60—70 — «хорошо», 80—90 — «отлично». Метателю можно оценить успехи относительно своего веса. Если на 1 м дальности полета снаряда приходится в толкании ядра 5 кг веса тела, в метании диска — 1,5 кг, копья — 1 кг, то можно поставить хорошую оценку. Легкоатлеты, специализирующиеся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, могут определить уровень способности проявлять максимальную силу в кратчайшее время. Для этого они должны разделить высоту прыжка вверх толчком двух ног на вес тела. Удовлетворительная оценка — 0,8, хорошая — 0,9 — 1,0, отличная — 1,1—1,5.

Для анализа полезно сравнить показатели выполнения вашего вида легкой атлетики в целом и по частям. Например, время бега на отрезках или по кругам позволяет судить об изменении скорости и, следовательно, о подготовленности. Если вы пробегаете с низкого старта 30 м за 4,0 сек., то 60 м вам надо пробегать за 7,0 сек., а 100 м — за 11,0 сек. Если эти результаты хуже, значит, у вас не хватает специальной выносливости.

Бегуны на средние и длинные дистанции могут определять уровень специальной выносливости, по разности между средним временем преодоления 100 м в процессе прохождения всей дистанции и лучшим результатом в беге на 100 м. Такую разность называют коэффициентом выносливости. Для бега на 400 м он должен быть 0,9—1,0; 800 м — 2,5—2,6; 1500 м — 3,2—3,4; 5000 м — 4,1—4,4.

С особым вниманием отнеситесь к вашим показателям в ежемесячных контрольных упражнениях на силу, быстроту, выносливость и гибкость. Большинство легкоатлетов используют для этого бег на 30 м с низкого старта (оценка быстроты), прыжок с места в высоту и тройной прыжок с места (оценка прыгучести), бросок ядра с места двумя руками через голову назад (оценка скоростно-силовой способности), приседание и вставание со штангой на плечах (оценка максимальной силы). Кроме того, в каждом виде легкой атлетики есть свои контрольные упражнения. Например, бег на 600 м — у бегунов на 800 м, бег 2x2000 м — у стайеров, прыжок в длину с 10 шагов разбега, отталкиваясь слабой ногой, — для прыгунов тройным, метание утяжеленных (контроль за силой) и облегченных (контроль за быстротой) снарядов — у метателей.

Общеизвестна важная роль дневника спортсмена, куда он ежедневно заносит показатели своего самочувствия, ЧСС, веса, кистевой динамометрии, контрольных упражнений и др. Записывать надо также дни и содержание тренировки, объем и интенсивность упражнений, оценку степени нагрузок, гигиенические и восстановительные средства и др. Надеюсь, ваш дневник достаточно полно отражает всю вашу подготовку, и вы располагаете многими данными для эффективного анализа.

Перенесите теперь все эти данные на длинную (380x20—40 см) ленту миллиметровой бумаги. Каждый день занимает 10 мм. Если же вы сделали планшет для графической записи тренировки, то тогда только разверните валик бумаги. Результаты, показанные на соревнованиях, обозначьте столбиками соответствующей высоты. Теперь соедините точки одноименного показателя линией, и вы получите кривую измерений на протяжении года. То же самое сделайте по всем другим показателям вашего состояния и тренировки. Вы получите годичный график. Постарайтесь найти связь между лучшими и худшими результатами в соревнованиях, проделанной тренировочной работой и нагрузкой в предсоревновательные недели. Примите также во внимание дни отдыха, изменение режима, болезнь, травмы. Отметьте прикидки и результаты в них, уровень показателей в контрольных упражнениях.

Важно учесть и масштаб соревнований. Могло случиться, что более высокий результат вы показали на менее значительных соревнованиях или даже в прикидке. Внимательно изучите причины этого и используйте приобретенный опыт в подготовке к самым главным состязаниям.

Разумеется, учтите и условия, в которых проходило соревнование. Ясно, что в хорошую погоду, на отличной дорожке и при наличии конкуренции результаты будут значительно выше, и наоборот.

Особое внимание уделите соответствию тренировочной нагрузки вашим функциональным возможностям. Хорошее и отличное самочувствие, высокая работоспособность на протяжении года и особенно в предсоревновательных и соревновательных микроциклах — свидетельство правильности тренировочной нагрузки и ее планирования по дням.

Тщательно анализируйте те участки годового графика, в которых на протяжении ряда дней, а тем более недель были неважное самочувствие, сниженная работоспособность, ухудшенные показатели в контрольных упражнениях. Вы должны точно определить, было ли это следствием перегрузки в тренировке, нарушения режима или болезненного состояния.

Привыкнув пользоваться годовым графиком, вы поймете, как важно ежедневно вести дневник, записывать в него все, что может пригодиться впоследствии. Чем полнее будет учет, тем точнее будут выводы и тем эффективней вы сможете построить тренировку в новом году. Если вы тренировались вместе с другими спортсменами и у них тоже есть итоговые графики, то соберитесь вместе и сравните материалы годичной тренировки. Это особенно полезно, если вы с друзьями специализируетесь в одном и том же виде легкой атлетики.

Такой сравнительный анализ обогатит опытом и знаниями всех вас и позволит более вдумчиво планировать тренировку на следующий год.

Возможно, вам удастся познакомиться с аналогичными материалами спортсменов высокого класса, это тем более будет для вас интересно и полезно.