*ИЗМЕРЕНИЕ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНО­СТИ*

Современная измерительная и вычислительная техника по­зволяет регистрировать десятки различных показателей соревнова­тельного упражнения и соревновательной деятельности.

Так, на­пример, в таком простом упражнении, как бег на 100 м, можно измерить время реакции спринтера, время достижения им макси­мальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д.

Зарегистрировать их все, а потом проана­лизировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсме­нов, тренеру просто невозможно.

Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные,* которые и должны измеряться в ходе контроля.

[Анализ](https://www.dogmon.org/?q=Анализ) результативности соревновательной деятельности [спортсменов](https://www.dogmon.org/psihologicheskoe-soprovojdenie-sportsmenov-invalidov-v-process.html). Необходимость [анализа результатов выступления юных](https://www.dogmon.org/shema-analiza-publichnogo-vistupleniya.html) спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Тренинг причинных схем рекомендуется проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

Развитие у спортсменов результативности (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности у спортсменов осуществляется следующим образом. Мотивация личности связана с успешностью выполняемой деятельности. Такая тенденция была выявлена в ряде исследований.

Показано, что чем выше результативность соревновательной деятельности спортсменов, тем более устойчива и ярче выражена спортивная мотивация. В этой связи, при развитии результативности соревновательной деятельности у юных спортсменов, тем самым будет укрепляться спортивная мотивация. Для развития результативности как качества личности предлагается следующая стратегия действий:

1 Перед началом любого дела (обучение упражнению, приему, отработка тактики и т. п.) важно сформулировать спортсмену будущий результат. Спортсмен должен четко представить в своем сознании его образ.

2 Формирование сильной мотивации достижения этого результата, который должен вызывать у спортсмена интенсивные положительные переживания. Это становится возможным в случае, если спортсмен сумеет (в этом требуется помощь со стороны тренера) связать цель, к которой он стремится, с какой-либо из своих личностных ценностей. Характерно, что чем более значима эта цель, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив.

3 Учитывая, что для подростков не характерно выполнение продолжительной по времени деятельности для достижения цели, целесообразно будет следующее. Процесс достижения цели следует разделить на шаги (этапы). Деление это целесообразно довести до такой величины шага, который может быть осуществлен (а цель достигнута) в кратчайший срок (день, два, три). Такое деление позволяет: 1) начинать действовать незамедлительно; 2) определить необходимые ежедневные усилия; 3) определить ритм деятельности. Поддержание такого ритма начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности и способно выполнять роль своеобразной «инерции» в работе, побуждая к действию в условиях ослабления мотивации.

4 Обеспечение качественной обратной связи, в процессе которой спортсмен воспринимает результаты своей деятельности. При этом осуществляется контроль за проявлением результативности на пути к намеченной цели.

5 Оценивая результаты своей деятельности, спортсмен должен ориентироваться на темпы прироста, сравнивая сегодняшние результаты со вчерашними. Это позволяет подчеркнуть продвижение спортсмена к планируемой цели. При этом важным со стороны тренера является следующее: актуализация и усиление позитивных переживаний спортсмена.

6 Научить спортсмена поощрять себя (хвалить) за каждый выполненный шаг. Это создает позитивный эмоциональный фон, на котором более успешно развивается последующая деятельность.