**Дневник обучающихся секции греко-римской борьбы**

**как форма самоконтроля юных спортсменов,**

**в том числе в период дистанционной работы**

Но прежде всего, хочется сказать несколько слов об объединении и направлении, в котором я работаю.

Из названия понятно, что направление – это греко-римская борьба.

Секция греко-римской борьбы на базе Дворца детского и юношеского творчества существует с 1980 года. За это время был накоплен огромный багаж знаний, получен неоценимый опыт, который передается от тренеров к юным спортсменам.

Греко-римская борьба – это личный олимпийский вид спорта. В борьбе, как и в любом виде спорта, очень важна дисциплина, а, особенно, самодисциплина и самоконтроль.

С группами спортсменов борцов я работаю 3 год и в этом году ввел практику дневников. Дневник я разрабатывал для обучающихся второго года обучения и старше. Дневник состоит из нескольких частей:

1. Раздел: «Личные данные».

Заполняется в начале года и в конце учебного года

- фамилия, имя

- год рождения

- рост

- вес

Графа вес дополняется постоянно.

1. Раздел: «Тренировки»

Раздел разработан по примеру школьного дневника. В этом разделе спортсмены отмечают посещенные тренировки и ставят себе оценки. Оценка ставится по 3 бальной системе (4 – ОТЛИЧНО, 3 – ХОРОШО, 0 - ПЛОХО). После самостоятельного оценивания, оценку даёт педагог, педагог также оставляет комментарий к своей отметке и при необходимости пишет рекомендации.

Почему именно такая балльная система. Такой балльной оценкой сопровождаются соревнования:

0 – проигрыш (и здесь – 0 – ничего не делал, плохо, проиграл)

3 – выигрыш по очкам (где-то не доработал, не проиграл, но не доработал)

4 – чистая победа!

Оценивание ведется по двум позициям:

* общая физическая подготовка;
* занятия на ковре.

В ведении дневника очень важна системность. Да, это достаточно трудоёмкий процесс для педагога. Необходимо достаточно оперативно заполнять дневники и давать комментарии. Но цель оправдывает средства – ребята более старательно стали относиться к тренировкам, более объективно оценивать свою работу.

1. Раздел: «Мои победы»

Этот раздел заполняется по мере участия спортсменов в первенствах и соревнованиях разного уровня – указывается соревнование, статус (официальность), уровень, место, количество спортсменов в весовой категории.

1. Раздел: «Мои рекорды»

Считаю необходимым введение такого раздела для того, чтобы спортсмен мог фиксировать не только победы в соревнованиях, но и достижения в спортивном зале, тренажерном зале…

Этот дневник – это способ отслеживать динамику развития и анализировать свои результаты. Так пропустив тренировку по результатам, спортсмен сразу видит, что он делает несколько шагов назад и многое ему приходиться начинать сначала.

И еще один важный момент. Я прошу родителей, чтобы они не требовали от спортсменов дневник как в школе. Если ребята хотят поделиться с родителями – пожалуйста, но я считаю, что это не обязательно!

И еще хотелось бы отметить страницу «Кодекс борца». Здесь приведены советы одного из величайших спортсменов Александра Александровича Карелина, который, несомненно, является героем для многих юных спортсменов.

С таким дневником в «пилотном» режиме в этом учебном году мы работаем с одной – старшей группой обучающихся.

Надо сказать, что ведение личного дневника очень дисциплинирует спортсменов, дает возможность анализировать свою работу на тренировке, достигнутые результаты.