

Изучение имеющегося опыта в оценке деятельности преподавателей позволяет предложить более широкую вариативность при принятии решений по аттестации преподавателя [2,3]. В частности, является целесообразным включить промежуточное звено между «аттестован» и «не аттестован», а именно:

1) аттестован на заявленную должность, т.е. установлено соответствие требованиям, предъявляемым к должности (ассистент, старший преподаватель, доцент, профессор); все экспертные (качественные), показатели положительны; значения количественных показателей выше средних по статусной группе (индекс соответствия средним значениям больше 1);

2) аттестован с замечаниями на заявленную должность, т.е. установлено соответствие требованиям, предъявляемым к должности (ассистент, старший преподаватель, доцент, профессор); все экспертные (качественные), показатели положительны; большая часть значений количественных показателей выше средних по статусной группе (индекс соответствия средним значениям больше либо равен 1);

3) не аттестован, т.е. установлено не соответствие требованиям, предъявляемым к должности (ассистент, старший преподаватель, доцент, профессор); ряд экспертных (качественных) показателей отрицательны; значительная часть значений количественных показателей ниже средних по данной статусной группе (индекс соответствия средним значениям меньше 1).

При аттестации с замечаниями можно предложить преподавателю разработать программу улучшения качества своей деятельности, предусматривающую устранение отмеченных недостатков в течение 1-2 лет и предоставление отчета о результатах работы на кафедре.

Таким образом, использование представленной методики многомерного анализа деятельности, позволит более эффективно решать вопросы контроля и оценки качества работы преподавателя вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардовская, К.В. Методика оценки качества деятельности преподавателей вуза: методические рекомендации / К.В. Бардовская, Е.В. Титова. – СПб., Архангельск : ИЦ Поморского гос. ун-та, 2003. – 72 с.

2. Васильева, Е.Ю. Подходы к оценке качества деятельности преподавателя вуза // Университетское управление: практика и анализ. – 2006. – № 2 (11). – С. 74-78.

3. Захаревич, В.Г. Оценка качества работы преподавателей вуза / В.Г. Захаревич, В.А. Обуховец // Высш. образование сегодня. – 2003. – № 5. – С. 12-15.

4. Нуждин, В.Н. Стратегическое управление качеством образования / В.Н. Нуждин, Г.Г. Кадамцева // Высш. образование сегодня. – 2003. – № 4-5. – С. 6-13.

Контактная информация: tretjakovnat@mail.ru

УДК 796.011.3

ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЕ СТРУКТУРНЫХ ОБЪЕКТОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

*Елена Васильевна Фильгина, кандидат педагогических наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры (БГУФК),
г. Минск*

Аннотация

Для построения структуры тренировочного процесса спортсменов моделировались новые структурные объекты: хронобиологические мезоциклы и микроциклы, биологические мезоциклы и микроциклы (единица биологического времени – фаза, цикл), основанные на хронологических мезоциклах и микроциклах (единица времени – месяц, неделя, сутки), применяемых в теории спорта.

Целью исследования являлось обоснование модели построения тренировочного процесса спортсменов на основе учета биологических особенностей женского организма. Исследования проводили на примере спортсменов, специализирующихся в силовых видах спорта.

Ключевые слова: структура, тренировочный процесс, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, спортсменки.

DIFFERENTIATION OF STRUCTURAL OBJECTS OF THE TRAINING PROCESS

*Elena Vasilyevna Filhina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Belarusian State University of Physical Culture, Minsk*

Annotation

New structural objects, namely chronobiological mesocycles and microcycles, biological mesocycles and microcycles (the unit of biological time – a phase, a cycle), based on chronological mesocycles and microcycles (the time unit – a month, a week, 24 hours), applied in the theory of sports, were modeled in order to build the structure of the training process. The purpose of investigation was substantiating the model of the training process of female athletes considering biological peculiarities of a female body. The investigation was carried on female athletes specializing in strength sports.

Keywords: structure, training process, macrocycle, mesocycle, microcycle, female athletes.

ВВЕДЕНИЕ

Структура тренировочного процесса в последние десятилетия является предметом исследований, где приоритет в их проведении принадлежит профессору Л.П. Матвееву (1956–1977), профессору В.Н. Платонову (1998). В целом, структура тренировочного процесса формируется по объективным закономерностям его построения. В соответствии с градациями циклов тренировочного процесса различают три масштаба его структуры: микро-, мезо- и макроструктуру [2,3]. Л.П. Матвеев отмечает, что из множества факторов, влияющих на спортивный результат, следует выделить два взаимообусловленных – содержание и структуру тренировочного процесса [2,3].

По данным ряда исследователей [1,4,6] основной структурной единицей тренировочного процесса спортсменов следует считать микроциклы специфического биологического цикла женского организма – овариально-менструального цикла (ОМЦ). Основным структурным элементом становится не неделя (хронологическая единица), а фаза овариально-менструального цикла (хронобиологическая единица времени). Однако в структуре спортивной тренировки женщин отсутствуют циклы, по своей продолжительности соответствующие длительности специфического биологического цикла женского организма и его отдельных фаз.

Установленное несоответствие может быть решено путем введения в структуру системы спортивной тренировки женщин элементов в виде тренировочных циклов, имеющих продолжительность, соответствующую длительности ОМЦ и его фаз, так как структурная единица не может существовать независимо от системы, вне этой системы.

Целью исследования являлось обоснование модели построения спортивной тренировки женщин (на примере тяжелой атлетики).

МЕТОДИКА

Для теоретической разработки структуры спортивной тренировки женщин введем понятие «тренировочные мезоциклы, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (циклах)», или «биологические мезоциклы», для тренировочных циклов, по своей длительности соответствующих продолжительности ОМЦ, что является их отличительным признаком.

Для тренировочных циклов, длительность которых соответствует продолжительности отдельных фаз ОМЦ, что является отличительным признаком данных циклов, введем понятие «тренировочные микроциклы, длительность которых выражается в хроно-

биологических единиц (фазах)», или «биологические микроциклы».

Приведем введенные нами определения тренировочных циклов:

Тренировочные мезоциклы, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (циклах) – это элементы структуры спортивной тренировки женщин, характеризующие циклы тренировочного процесса, имеющие продолжительность 21–22 дня, или 23–26 дней, или 27–28 дней, или 29–30 дней, или 32–36 дней, обусловленные общебиологической закономерностью и соответствующие продолжительности биологического цикла организма спортсменок; при этом каждый мезоцикл включает пять тренировочных микроциклов, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (фазах).

Тренировочные микроциклы, длительность которых выражается в хронобиологических единицах (фазах) – это элементы структуры спортивной тренировки женщин, характеризующие циклы тренировочного процесса, входящие в структуру тренировочных мезоциклов, длительность которых выражается в циклах, и имеющие продолжительность 4, 5, 3, 6, 4 дней для мезоцикла длительностью 21–22 дня; 4, 7, 3, 8, 4 дней для мезоцикла 23–26 дней; 5, 7, 3, 9, 4 дней для мезоцикла 27–28 дней; 5, 8, 3, 10, 4 дней для мезоцикла 29–30 дней; 5, 11, 3, 12, 5 дней для мезоцикла 32–36 дней, обусловленные общебиологической закономерностью и соответствующие продолжительности отдельных фаз биологического цикла организма спортсменок.

Результатом объединения таких элементов, как тренировочный микроцикл, длительность которого выражается в хронологических единицах (днях), и тренировочный микроцикл, длительность которого выражается в хронобиологических единицах (фазах), является образование таких элементов, как комплексные микроциклы, или «хронобиологические микроциклы».

Результатом объединения таких элементов, как тренировочный мезоцикл, длительность которого выражается в хронологических единицах (неделях, месяцах), и тренировочный мезоцикл, длительность которого выражается в хронобиологических единицах (циклах), является образование таких элементов, как комплексные мезоциклы, или «хронобиологические мезоциклы», включающие циклы, продолжительность которых выражается в хронологических и в хронобиологических единицах, свойства которых отличаются от свойств их элементов.

В структуре спортивной тренировки женщин тренировочные макроциклы являются целостными циклами годичной продолжительности, состоящими из комплексных микро- и мезоциклов, которые, в свою очередь, включают тренировочные микро- и мезоциклы, длительность которых выражается в хронологических единицах (днях, неделях, месяцах) и в хронобиологических единицах (фазах, циклах).

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В проведенных исследованиях приняли участие спортсменки-тяжелоатлеты, тренирующиеся в учебно-тренировочных группах (УТГ), имеющие спортивную квалификацию I–II разряда (n=62); тяжелоатлеты групп спортивного совершенствования (СПС), имеющие спортивную квалификацию КМС, МС (n=24); спортсменки групп высшего спортивного мастерства (ВСМ), а также женской национальной команды Республики Беларусь по тяжелой атлетике (МС, МСМК, n=20).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При проведении учебно-тренировочного процесса в макроциклах оценивали поступательный прирост в уровне физической подготовленности спортсменок. В ходе педагогического эксперимента получен положительный результат в приросте уровня скоростно-силовых и силовых способностей. Темпы прироста силовых способностей спортсменок тяжелоатлетов по результатам в приседаниях со штангой на плечах состав-

вили в УТГ: в ЭГ – $25,3 \pm 1,17\%$, в КГ – $19,6 \pm 0,98\%$ ($P < 0,05$), в СПС: в ЭГ – $19,19 \pm 0,25\%$, в КГ – $11,07 \pm 0,48\%$ ($P < 0,05$), в ВСМ: в ЭГ – $15,3 \pm 1,28\%$, в КГ – $10,81 \pm 1,14\%$ ($P < 0,05$).

В показателях скоростно-силовых качеств по результатам в тяжелоатлетических упражнениях темп прироста в ходе эксперимента составил: в УТГ в ЭГ в рывке – $20,8 \pm 1,20\%$, в толчке – $23,7 \pm 0,98\%$, в сумме двоеборья – $22,3 \pm 1,01\%$ ($P < 0,05$). В группах СПС изменения составили: в ЭГ в рывке – $15,6 \pm 0,65\%$, в толчке – $21,6 \pm 0,77\%$, в сумме двоеборья – $18,6 \pm 0,25\%$ ($P < 0,05$). В группах ВСМ отмечен прирост результатов: в ЭГ в рывке – $12,4 \pm 0,33\%$, в толчке – $17,8 \pm 0,45\%$, в сумме двоеборья – $15,1 \pm 0,85\%$ ($P < 0,05$). Темп прироста выше в ЭГ по сравнению с КГ соответственно: в УТГ – на $10,6\%$, $12,4\%$, $11,5\%$; в группах СПС – на $7,5\%$, $10,7\%$, $9,1\%$; в группах ВСМ – на $7,0\%$, $9,9\%$, $8,5\%$.

По результатам теста «прыжок вверх» за одногодичный педагогический эксперимент прирост показателей спортсменок составил в УТГ: в ЭГ – $21,7 \pm 1,39\%$, в КГ – $12,3 \pm 1,21\%$ ($P < 0,05$), в группах СПС: в ЭГ – $17,3 \pm 1,11\%$, в КГ – $8,7 \pm 0,65\%$, в группах ВСМ: в ЭГ – $12,4 \pm 0,79\%$, в КГ – $4,5 \pm 0,82\%$ ($P < 0,05$). Темп прироста выше в ЭГ по сравнению с КГ соответственно: в УТГ – на $9,4\%$, в группах СПС – на $8,6\%$; в группах ВСМ – на $7,9\%$.

По результатам в контрольном упражнении «прыжок в длину с места» темпы прироста оказались выше в ЭГ по сравнению с КГ: в УТГ в ЭГ – $18,7 \pm 0,99\%$, в КГ – $8,6 \pm 1,18\%$, в группах СПС: в ЭГ – $15,3 \pm 1,17\%$, в КГ – $6,0 \pm 0,34\%$, в группах ВСМ: в ЭГ – $12,5 \pm 0,66\%$, в КГ – $5,8 \pm 0,25\%$ ($P < 0,05$). Темп прироста в ЭГ выше по сравнению с КГ соответственно: в УТГ – на $10,1\%$, в группах СПС – на $9,3\%$; в группах ВСМ – на $6,7\%$.

Таким образом, в ЭГ достигнуты более высокие темпы прироста тренированности спортсменок по сравнению с КГ.

ВЫВОДЫ

В результате проведенных исследований нами обосновано дифференцирование структуры тренировочного процесса, для чего разработана и апробирована новая модель построения спортивной тренировки женщин (на примере тяжелой атлетики), введены новые понятия для характеристики структурных объектов тренировочного процесса: биологические и хронобиологические мезоциклы и микроциклы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горулев, П.С. Управление учебно-тренировочным процессом женщин в тяжелой атлетике / П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 29-31.
2. Матвеев, Л.П. О современных тенденциях построения тренировки / Л.П. Матвеев // Планирование и построение спортивной тренировки. – М., 1972. – С. 232.
3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 287 с.
4. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
5. Schmidtbleicher, D. Untersuchungen zur Periodisierung des Krafttraining im Sport bei Frauen / D. Schmidtbleicher, E. Reis // Krafttraining in der sportwissenschaftlichen Forschung : Dokumentation eines vom BISSp durchgeführten Workshops. – Köln, 1995. – № 2. – S. 369-373.

Контактная информация: filgina.elena@rambler.ru