

2.	текущий	опрос (разные виды, в том числе тестирование)	20%
		наблюдение	
3.	периодический	опрос (разные виды)	10%
		контрольные работы	10%
		тестирование	10%
4.	итоговый	контрольные устные и письменные работы (зачет)	20%
		тестирование	5%
		экзамен	5%

Основные положения данной статьи и материалы, представленные в таблице 2, позволяют нам сделать определенные выводы в контексте проведенного исследования.

Вывод: многие из познавательных возможностей курсантов поддаются целенаправленному воздействию и развитию через качественное, сущностное изменение процесса обучения и его содержания. Для нас таким вопросом стал вопрос оценки усвоения учащимися иностранного языка с учётом реальной потребности любого человека в социальной оценке, одной из форм которой является педагогическая оценка с учётом роли контроля и оценки как важнейших факторов развития личности обучающихся и способа управления их образовательной деятельностью, что особенно актуально в достаточно консервативной педагогической системе «военный вуз», основные положения которой были рассмотрены на примере обучения иностранному языку в Военном институте физической культуры в контексте тех вопросов контроля и оценки результатов обучения, которые интересовали авторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кривошапова Р.Ф., Силютин О.Ф. Функции проверки и оценки в учебном процессе // Советская педагогика, 1980, № 11. – С. 60 – 65.
2. Крысько В.Г. Психология и педагогика: Курс лекций. – М.: Омега – Л., 2005. – С. 309
3. Панасюк В.П. Квалиметрические основы управления качеством подготовки специалистов в военно-физкультурном вузе. – СПб: ВИФК, 2000. – 157 с.
4. Старков А.П. Функциональная направленность контроля. // Контроль в обучении иностранным языкам. Сб. статей. – М.1986. – С. 24 – 29.
5. Щёголев В.А., Панасюк В.П. Актуальные вопросы совершенствования педагогического процесса в военно-учебных заведениях на современном этапе развития Вооруженных Сил России. – СПб.: ВИФК, 1991. – 24 с.

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ СТАРШИХ РАЗЯДОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ С УЧЕТОМ ВЕЛИЧИНЫ И ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Г.И. Мокеев, К.В. Шестаков, С.Е. Бакулев, Е.Г. Мокеева

Корректное управление процессом подготовки спортсменов возможно при наличии необходимых, для эффективного решения поставленных задач, взаимосвязей между тренировочными воздействиями и состоянием спортсменов. Однако нередко исследователи ограничиваются анализом качественной направленности воздействий, что снижает эффективность управления течением процесса.

Наши усилия в исследовании направлены на выявление взаимосвязи динамики задаваемых тренировочных нагрузок и состояния квалифицированных кикбоксеро-юниоров в годичном макроцикле.

Исследования проводились в течение 2003-2006 г.г. с участием группы кикбок-

серов-юниоров 17-18 лет, имеющих квалификацию 1 разряда и КМС.

Структура тренировочных нагрузок в рамках годового цикла изучалась по методике, успешно зарекомендовавшей себя в боксе (Г.И. Мокеев, Ю.Б. Никифоров, А.В. Черняк, 1977-1986; Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, 1997). Учитывались около 30 параметров тренировочной деятельности: объем (мин), интенсивность (%) и общая нагрузка (произведение объема и интенсивности) в каждой из 6 групп упражнений (ОФП, специально-подготовительные упражнения – СПУ, на боксерских снарядах – УБС, СТТМ с партнером, условные бои – УБ, вольные бои и спарринги – ВБС), а также суммарная нагрузка за годичный и полугодовой макроциклы, периоды, этапы; микроциклы, объем нагрузки в каждой из пяти зон интенсивности. Такая организация программы исследования позволила оценить, в том числе избирательную направленность выполняемых нагрузок, последовательность и вариативность их включения в различные звенья годового макроцикла.

О состоянии и динамике подготовленности спортсменов мы судили по ряду показателей: интегративно - по уровню и динамике спортивных результатов и результатам тестирования в специализированных контрольных упражнениях; дифференцированно - по отдельным показателям тренированности, приобретенной спортсменами в ходе долговременной тренировки.

Уровень тренированности оценивался следующими показателями: физическая работоспособность (PWC_{170}) на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах (в абсолютных и относительных значениях). Функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем оценивалось по времени задержки дыхания на вдохе и выдохе (гипоксические пробы Штанге и Генче), психомоторные качества по времени простой и сложной реакции (ПР и СР), точности реакции на движущийся объект (РДО) в интервале 0,3с и чувству времени. Специальная подготовленность определялась количеством ударов, наносимых по ударной платформе в течение 10, 60 сек и 3-х раундов по 2 минуты.

Эффективность соревновательной деятельности (ЭСД) оценивалась комплексом характеристик (по О.П. Фролову, 1966): количеством ударов за бой, коэффициентами эффективности атаки ($K_{ЭА}$), защиты (K_3), боевых действия ($K_{БД}$) и выносливости ($K_В$). Последний определялся соотношением суммы ударов, нанесенных в заключительном раунде поединка, к сумме ударов за весь бой. Кроме того, учитывая специфику вида спорта, указанные коэффициенты определялись отдельно применительно к ударам, наносимым в верхнюю (туловищу и голову) и нижнюю (ноги) области тела спортсмена.

Субъективные ощущения спортсменов определялись с помощью анкеты ФСАН (Р. Маттезиус, 1972).

Всего было обследовано более 20 спортсменов, основная часть из которых наблюдалась на протяжении 2-3 годовых циклов. По одним показателям они тестировались ежемесячно, по другим на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям – еженедельно, по третьим – ежедневно. Организованная таким образом процедура исследования позволила получать информацию об этапном, текущем и оперативном состоянии спортсменов.

В результате анализа двухлетнего процесса подготовки спортсменов, установлены следующие принципиально важные различия в назначении годовых объемов общих и парциальных нагрузок (таблица 1).

Таблица 1

Годичные величины тренировочных нагрузок

Группы упражнений	Тренировочные макроциклы			
	первый		второй	
	V (мин,%)	УОИ, %	V (мин,%)	УОИ, %
ОФП	5478-61	60	4793-52	51
СПУ	1761-20	66	2162-23	62

СН	850-10	70	771-9	65
СТТМ	458-5	71	1039-11	70
УБ	245-3	100	282-3	100
ВБС	219-3	91	140-2	100
СП	3533-39	72	4346-48	68
об.об.	9011-100	64	9187-100	60
Количество соревнований	6		6	

Примечание: Объем нагрузки учитывался «чистым временем» работы (см. работы Г.И. Мокеева, А.В. Черняка «Бокс», 1977-79) за весь годичный цикл, включая переходный период

В 1-м тренировочном году спортсмены больше, чем во 2-м занимались общефизической подготовкой и совершенствованием технико-тактического мастерства (вольные бои и спарринги) в условиях близких к соревновательным (соответственно, на 685 мин. и 79 мин). Такое внимание к упражнениям общеразвивающего характера можно объяснить необходимостью снижения напряжённости прежней подготовки, в связи с более частым применением в тренировке соревновательных упражнений.

Во 2-м году, напротив, кикбоксёры больше внимания (на 813 мин) уделяли специальной подготовке, чем в 1-м. Они увеличили продолжительность работы с партнёром (на 685 минут) и чаще (на 401 мин) применяли в тренировке специально-подготовительные упражнения. Повышенное внимание спортсменов к упражнениям по СТТМ с партнёром и СПУ, способствовало, как устранению (или минимизации) ошибок в их технической подготовке, так и пополнению технико-тактического арсенала.

Итак, в течение двух лет подготовки применялись сдвоенные циклы годичной тренировки. Рассмотрим в сравнительном плане особенности распределения объема общей и парциальных нагрузок в одноименных макроциклах.

Анализ реализации тренировочных нагрузок в рамках одноименных макроциклов в процессе двухлетней подготовки спортсменов дает основание сделать следующие выводы:

1. Величина объемов общей нагрузки в одноименных макроциклах отличаются между собой незначительно; в начальных макроциклах выполняются более высокие по объему нагрузки, чем в следующих за ними макроциклах

2. Физическая подготовка спортсменов в общем тренировочном процессе занимает значительную часть времени и состоит преимущественно из беговых, силовых и игровых тренировок. В обоих макроциклах на эту работу больше времени уделялось на 1 году тренировки.

3. Специализированность процесса подготовки повышается с ростом тренированности спортсменов: 2-ой тренировочный год был более специализированным, чем 1-й год, в обоих макроциклах. Резервы специальной подготовки спортсменов пополнялись за счет всего комплекса средств, применяемых в кикбоксинге. В большем объеме – упражнения средней напряженности, в меньшем – повышенной напряженности. В обоих макроциклах 2-го тренировочного года приоритет в специальной подготовке отдавался СПУ и упражнениям с партнером. В макроциклах 1-го тренировочного года спортсмены больше внимания уделяли специальной физической подготовке. С этой целью они чаще включали в тренировку упражнения на снарядах и СПУ.

В рамках 2-го тренировочного года в начальной фазе обоих макроциклов со спортсменами проводились 2-хнедельные специализированные этапы тренировки, направленные, прежде всего, на устранение технических ошибок, выявленных ранее на предыдущих этапах. Это позволило в дальнейшем повысить вариативность технико-тактических действий, возможность более рационально и экономно вести себя в экстремальных ситуациях подготовительно-соревновательной деятельности.

Таблица 2

Величина и соотношение тренировочных нагрузок при 1-м и 2-м вариантах построения годичной подготовки

	Тренировочные макроциклы							
	1-й макроцикл				2-й макроцикл			
	2003		2004		2003		2004	
	V, мин-%	УОИ, %	V, мин-%	УОИ, %	V, мин-%	УОИ, %	V, мин-%	УОИ, %
ОФП	2860-60	60	2697-57	52	1923-55	60	1592-44	52
СПУ	971-21	68	1028-21	64	702-20	70	941-26	62
УнаС	441-9	69	298-7	65	385-11	73	417-11,5	66
СТТМ	300-6	71	523-11	70	158-5	71	468-13	70
УБ	85-2	100	147-3	100	160-5	100	135-3,5	100
ВБС	69-1	86	66-1	100	150-2	94	74-2	100
СП	1866-40	71	2062-43	69	1555	73	2035-56	69
об.об.	4726	64	4759	60	3478	65	3627	62

Примечание:

V – объем нагрузки,

УОИ- усредненная относительная интенсивность;

Величины объема нагрузки за тренировочные макроциклы представлены без учета объема работы, выполненной в переходном периоде

Таким образом, при примерно равных годовых объемах нагрузки, но разнозначных объемах парциальных нагрузок, спортсмены отличались по успешности выступления в соревнованиях и степени переносимости тренировочных нагрузок. Во втором подготовительно-соревновательном макроцикле спортсмены более успешно выступали в контрольных и главных соревнованиях года, сохраняя при этом высшую степень физической, технико-тактической готовности и психологической свежести. В 1-м тренировочном макроцикле их выступление было менее успешным. Кроме того, отдельные спортсмены отмечали заметное утомление от нагрузок и, нередко, нежелание тренироваться и участвовать в соревнованиях.

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КУРС «СПОРТИВНАЯ РЕАБИТОЛОГИЯ, ДИЕТОЛОГИЯ И ФАРМАКОЛОГИЯ» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К.А. Оглоблин

В подготовке педагогов по физической культуре и спорту особое внимание уделяется комплексной реабилитации спортсменов по различным видам спорта.

Нами разработаны медико-биологические методы восстановления для кикбоксеров, борцов-самбистов, бойцов-рукопашников, тяжелоатлетов и спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, баскетболистов, волейболистов, гандболистов, гимнастов, прыгунов в воду и начинающих пловцов. Нашей задачей было на фоне проведенных исследований, научить студентов составлять и проводить программу реабилитации по этим видам спорта. В процессе занятий студенты обучаются созданию инновационных индивидуальных программ реабилитации по тем видам спорта, по которым они специализируются.

Создавая индивидуальные программы для обучения, студентов физкультурного факультета по вопросам восстановления в спорте, мы руководствовались следующим: будущие выпускники готовятся к учительской и тренерской деятельности, многие из них, работая преподавателями физического воспитания в школе, ведут спортивные секции по тем видам спорта, по которым они специализировались в вузе и для улучшения учебно-тренировочного процесса и, учитывая индивидуальные способности каждого спортсмена-школьника, студенты должны уметь составлять индивидуальные программы средств восстановления спортсменов во время тренировок и соревнований.