

ным функциональным взаимодействием преподавателя и студентов в процессе обучения [1]. Задачей педагога является установление партнерских отношений между субъектами системы и создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы, способствующей формированию дополнительной положительной мотивации у студентов к повышению своего ИТ-уровня. Преподаватель в ходе учебного процесса постоянно отслеживает афферентный ответ, поступающий от слушателей, оценивает оригинальность выработки программы действий, принятия решения при выполнении поставленных задач, а также правильность выполнения самого действия. Все это информирует об уровне и качестве усвоения материала, психоэмоциональном статусе студентов и позволяет при необходимости вносить коррективы в процесс преподавания.

После каждой пройденной темы преподаватель обозначает достигнутые студентами результаты, стараясь подчеркнуть их успешность, тем самым, мотивирует на новую работу, создает деловой настрой, уверенность в себе и желание продвигаться вперед.

При таком подходе у студентов не возникает дискомфорта при изучении данной дисциплины, а, наоборот, появляется чувство морального удовлетворения и даже удовольствия от самого процесса обучения. Именно это и является психофизиологической основой, необходимым условием для достижения положительных результатов в деятельности [2].

ВЫВОДЫ

Успешное освоение вышеперечисленных дидактических единиц способствует более качественному обучению студентов, росту их логического и творческого потенциала, а также позволит им в будущей трудовой деятельности достигать высоких результатов в решении профессиональных задач. И это в конечном итоге сделает их более конкурентоспособными и востребованными в условиях современного рынка труда.

ЛИТЕРАТУРА

1. Залилов, Р.Ю. Последипломная подготовка врача общей практики в медико-кибернетической области и информационных технологиях / Р.Ю. Залилов, В.Р. Вебер, Н.А. Лебедева // Вестник Российского Университета Дружбы Народов. Серия «Медицина». – 2009. – № 2. – С. 15–20.

2. Котов, А.В. Эмоциональный стресс и конфликт : сравнительные аспекты // Механизмы и принципы системной организации функций / отв. ред. А.В. Котов ; Новгородский гос. ун-т им. Ярослава Мудрого. – Великий Новгород, 2002. – С. 39–45.

Контактная информация: Rinat.Zalilov@novsu.ru

МЕТОДИКА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТАЕКВОНДИСТОВ

Роман Викторович Камнев, соискатель,

Нина Викторовна Седых, доктор педагогических наук, доцент,

Волгоградская государственная академия физической культуры

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы организации и построения тренировочного процесса с учетом типа ведения поединка, способствующего значительному повышению уровня специальной физической подготовленности спортсменов.

Ключевые слова: спортивная тренировка, специальная физическая подготовка, тип ведения поединка

**THE METHODOLOGY OF DIFFERENTIATED SPECIAL PHYSICAL
PREPARATION OF YOUNG TAEKWONDO ATHLETS**

Roman Viktorovich Kamnev, the competitor,

Nina Viktorovna Sedyh, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,

The Volgograd State Academy of Physical Culture

Annotation

The article analyzes the questions of organization and formation of training process taking into account the type of conducting the duel that contributes to substantial increase of level of special physical readiness of athletes.

Key words: sports training, special physical training, competitive activity type.

ВВЕДЕНИЕ

Многочисленные исследования свидетельствуют, что процесс становления спортивного мастерства в единоборствах неразрывно связан с морфофункциональной специализацией организма атлета, обусловленной спецификой двигательного режима в разных видах спорта [1, 3].

В практике единоборств в результате избирательной морфофункциональной специализации организма в процессе многолетней тренировки двигательные способности приобретают специализированный характер и выражаются в склонности спортсмена к темпу, силовому единоборству или обыгрыванию, а также в преобладании атакующей, контратакующей или комбинированной формы ведения поединка (В.И. Филимонов, 2006).

Подобный подход к решению данной проблемы позволяет, по нашему мнению, активизировать тренировочный процесс, не нанося вреда организму занимающихся, повысить уровень специальных физических качеств юношей, создать условия для формирования гармоничного развития личности [2].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для реализации поставленных нами задач подбирались тренировочные средства и методы, которые целенаправленно воздействовали на развитие тех физических качеств спортсмена, которые обусловлены его типом ведения поединка.

Спортсмены экспериментальной группы, в зависимости от типов ведения поединка, были распределены на подгруппы. С учётом групповой совместимости занимающихся разрабатывались специальные комплексы упражнений, направленные на развитие отстающих физических способностей.

В начале эксперимента с целью объективной оценки тактических действий анализировались видеозаписи выступлений тaeквондистов.

Среди всех испытуемых (85 человек) были выявлены: 31 (36,5%) юноша атакующей манеры ведения поединка, 28 (32,9%) спортсменов – контратакующей и 26 (30,6%) – защитной манеры ведения поединка.

В процессе исследования выявлено, что тaeквондисты атакующего типа имеют преимущество перед представителями контратакующего типа в прыжке в длину, силе одиночного удара рукой и ногой. Анализ особенностей данных показателей свидетельствует о том, что они отражают максимальную силу всех видов тестируемых ударов.

Спортсмены контратакующего типа перед тaeквондистами атакующего типа имеют преимущество в беге на 30 метров, челночном беге, поднимании туловища за 1 минуту, подтягивании, прыжках через скакалку в течение 1 минуты, отжиманиях, количестве ударов, нанесенных за 15 с и за 2 мин, а перед тaeквондистами, предпочитающих защитный тип поединка, – в беге на 30 метров, челночном беге, силе одиночного удара рукой и ногой, количестве ударов за 15 секунд.

Представители защитного типа по показателям прыжка в длину, подниманию туловища за 1 минуту, силе одиночного удара рукой и ногой уступают представителям

атакующего типа. Кроме этого, они уступают и представителям контратакующего типа в беге на 30 метров, челночном беге, силе одиночного удара рукой и ногой, количестве ударов за 15 с, однако, превосходят спортсменов атакующего типа в беге на 30 метров, челночном беге, поднимании туловища за 1 мин, подтягивании, прыжках через скакалку за 1 мин, отжимании в течение 1 мин, количестве ударов за 15 с и за 2 мин, а представителей контратакующего типа - в прыжке в длину с места, поднимании туловища за 1 мин, подтягивании, прыжках через скакалку за 1 мин, отжиманиях в течение 1 мин, количестве ударов за 2 мин.



Рис. 1. Схема методики специальной физической подготовки на основе индивидуальной манеры ведения поединка

На рисунке 1 показана схема методики специальной физической подготовки таевондистов, построенная на основе индивидуальной манеры ведения поединка.

За время проведения эксперимента у спортсменов контрольной группы наблюдается улучшение результатов тестирования, но оно статистически недостоверно.

Динамика показателей тестирования в экспериментальной группе оказалась более выраженной. Индивидуальный подход к тренировочному процессу позволил достичь более высокого уровня развития специальных физических качеств.

У спортсменов экспериментальной группы атакующего типа достоверно улучшились результаты в нанесении одиночного удара рукой (12,47%, $p < 0,05$) и сила одиночного удара ногой (10,8%, $p < 0,01$). Несущественно изменились результаты в тесте «количество ударов за 15 с» (10,75%, $p > 0,01$) и «количество ударов в течение 2 мин» (11,1%, $p > 0,01$).

Индивидуальный подход к тренировочному процессу позволил достичь более высокого уровня развития специальных физических качеств у спортсменов контратакующего типа. У спортсменов экспериментальной группы достоверно улучшились результаты в нанесении одиночного удара рукой (19,3%, $p < 0,05$), сила одиночного удара ногой (20,3%, $p < 0,05$) и количество ударов в течение 2 минут (26,09%, $p < 0,05$). Несущественно изменились результаты в количестве ударов за 15 с (19,1%, $p > 0,05$).

ВЫВОДЫ

1. Показатели специальной физической подготовленности таеквондистов 16 лет дифференцируются по различным типам ведения поединка. Представители атакующего типа превосходят своих сверстников по показателям скоростно-силовых и скоростных способностей. Представители защитного типа отличаются более высоким уровнем развития выносливости и координационных способностей. Показатели спринтерской выносливости наиболее развиты у юношей контратакующего типа.

2. Основным направлением методики физической подготовки 16-летних таеквондистов различных типов ведения поединка следует считать: адекватные нагрузки, не приводящие к срыву адаптации; средства и методы, направленные на повышение уровня ведущих физических качеств и подобранные с учетом предрасположенности спортсменов к той или иной группе.

3. Организация и построение тренировочного процесса с учетом экспериментальной методики способствует значительному повышению уровня специальной физической подготовленности таеквондистов, что, естественно, способствует повышению эффективности соревновательной деятельности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бобров, А. А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку / А. А. Бобров, А. Ф. Карашук, Н. Ю. Студеникин // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2000. – С. 4-10.

2. Гожин, В. В. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного проф. образования / В. В. Гожин, О. Б. Малков. – М. : Физическая культура и спорт, 2008. – 229 с.

3. Лахно, Д. Н. Формирование системы комплексного контроля за состоянием юных дзюдоистов / Д. Н. Лахно // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2005. – № 8. – С. 37-43.

Контактная информация: nina4588@rambler.ru

ОЦЕНКА УСПЕШНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ

*Жанна Валерьевна Каразеева, заместитель директора филиала,
Северо-Западная академия государственной службы,
г. Нижневартонск*

Аннотация

В статье приводятся результаты оценки успешности педагогической деятельности преподавателей вузов, осуществляющих повышение квалификации государственных служащих, сформированность у них пяти групп общепедагогических умений (гностические, проектировочные, конструктивные, организаторские, коммуникативные). Полученные данные сравниваются с результатами аналогичных исследований по преподавателям технических вузов.

Ключевые слова: педагогика, педагогическая деятельность, успешность педагогической деятельности, педагогические умения, повышение квалификации, профессионализм, преподаватели, государственные служащие.