



Рисунок 2 – Прирост показателей физической подготовленности занимающихся таэквондо

1. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики / Г.Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб: Наука, 1993. – С. 49–60.
2. Paffenbarger, R.S., Chronic disease in former college students / R.S. Paffenbarger. – Lectures, 1994. – S. 93–109.
3. Завьялов, А.И. Совершенствование физического воспитания школьников: монография / А.И. Завьялов [и др.]. – Иркутск, 2007 г. – С. 5–35.
4. Мониторинг физической подготовленности детского населения Иркутской области / А.А. Беляев [и др.] // Опыт работы в субъектах Российской Федерации по осуществлению мониторинга состояния физического здоровья детей, подростков и молодежи: сб. научных трудов. – М., 2002. – С. 81–91.
5. Ким, В.В. Оздоровительная направленность процесса начальной подготовки в спортивных единоборствах / В.В. Ким, Р.Х. Алимов, Г.С. Хам // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 41–45.
6. Тверских, В.В. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств таэквондо / В.В. Тверских // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 28–29.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ БАЗОЙ ДАННЫХ ACCESS ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО У-ШУ

Лошаков В.Б., Лашкевич А.Н., Копейкина С.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Одной из важнейших составляющих целесообразного системно-упорядоченного построения учебно-тренировочного процесса является педагогическое планирование, основанное на знании объективных закономерностей физического воспитания и спортивной тренировки.

Планирование является необходимым условием управления педагогическим процессом, позволяющим реализовать цели и задачи подготовки студента.

В условиях интенсивной преподавательской деятельности важно иметь возможность осуществлять процесс планирования с наибольшей эффективностью и с наименьшей затратой времени. Такую возможность предоставляет использование информационных технологий.

В Белорусском государственном университете физической культуры на кафедре физической реабилитации разработано, апробировано и используется при планировании учебно-тренировочного процесса по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) по виду спорта (у-шу)» программное обеспечение «СПС» на основе системы управления базой данных Access, входящей в офисный пакет Microsoft Office.

База данных Access позволяет оперировать таблицами, запросами, отчетами, экранными формами, макросами, программными модулями для создания удобного и понятного интерфейса программы «СПС», что способствует обеспечению ее доступности и легкому взаимодействию непрофессионального пользователя с компьютером.

Планирование с использованием программного обеспечения «СПС» осуществляется на основе учебной программы по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (СПС) по виду спорта (у-шу)», разработанной в соответствии с учебным планом БГУФК и предназначенной для студентов факультета оздоровительной физической культуры и туризма, кафедры физической реабилитации. Учебная программа предусматривает изучение студентами курса СПС по разделу у-шу Таолу (спортивно-технические комплексы).

Программное обеспечение «СПС» позволяет грамотно и рационально осуществлять планирование (на год, на месяц, на отдельное тренировочное занятие) и гибкую его коррекцию по мере необходимости, вести анализ посещаемости занятий студентами, составлять расписание занятий, на основе которого можно проводить учет нагрузки преподавателей ежемесячно, по семестрам и по итогам учебного года. Все это сопровождается качественным документационным обеспечением.

При запуске программы открывается основная форма, которая позволяет выбрать необходимый для работы раздел программы.

Использование кнопки «Планирование» позволяет перейти к экранной форме «Учебный год». В данную форму вводится следующая информация: дата начала и окончания учебного года, номера учебных групп по годам обучения, номера групп СПС и их списки, специальность. После выбора требуемого номера группы СПС нажатием кнопки «Планирование учебного курса» открывается форма «Планирование учебного года» для данной группы СПС. Здесь в соответствии с учебной программой вводятся разделы (теория, практика, контроль) и предусмотренное количество часов на каждый из них. Далее в окне «Виды подготовки» наполняется содержанием каждый раздел: в разделе «Теория» указывается тематика лекционных занятий, в разделе «Практика» перечисляются виды подготовки, в разделе «Контроль» вводятся контрольные мероприятия. Каждый подраздел сопровождается указанием количества часов, планируемых на год. Выбирая курсором месяц в окне «Месяцы» и фиксируя один из подразделов (например, тему лекционного занятия или один из видов подготовки), вводится количество часов, планируемое на данный подраздел в данном месяце. После этого при помощи кнопки «Просмотр отчета» можно вывести на экран (на печать) план-график распределения учебных часов на учебный год для данной группы СПС (рисунок 1).

Для перехода к планированию на месяц необходимо зафиксировать курсор на названии нужного месяца и применить кнопку «Открыть форму «Месяц». Форма «Месяц» (рисунок 2) показывает какие подразделы учебной программы запланированы в данном месяце и какое количество времени отведено на каждый из них в соответствии с планом-графиком распределения учебных часов на год, позволяет ввести целевое содержание каждой недели, тематику каждого занятия, содержание тем каждого подраздела, а также позволяет запланировать количество времени, отводимое на каждую тему (вид подготовки или его составляющие) в каждом конкретном занятии. В итоге это дает возможность с помощью кнопки «Рабочий план на месяц» просмотреть или вывести на печать рабочий поурочный план на месяц, а также позволяет иметь тематический план занятий на месяц, что очень удобно для последующей работы преподавателя с журналом.

Фиксируя курсор на необходимой неделе месяца и выбирая нужное занятие, с помощью кнопки «Открыть форму «Урок»» осуществляется переход к планированию отдельного тренировочного занятия. Форма «Урок» (рисунок 3) автоматически уже содержит дату и номер занятия, тематику его содержания, а также количество времени, запланированное на каждую его составляющую. В соответствии с этими данными вводятся задачи занятия и раскрывается содержание средств, с помощью которых достигается реализация каждой из поставленных задач. Материал удобно вносить (он вводится по частям занятия), легко корректировать. Кроме того, при внесении времени, планирующегося на выполнение тренировочного задания в графу «Дозировка», автоматически подсчитывается и выводится на экран суммарное время всех заданий как по конкретной части занятия, так и по занятию в целом. Используя кнопку «Отчет Урок», можно вывести на экран (на бумажный носитель) план-конспект учебно-тренировочного занятия.

ФОРМ_УЧЕБНЫЙ_ПЛАН_ГРАФИК_1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРАФИК

распределение учебных часов на 2008 - 2009 учебный год
по модулю Сборник учебной группы 013-053 0-го курса спортивно-педагогического совершенствования

Начало: 01.09.2008 Завершение: 31.08.2009

ТЕОРИЯ

Вид Подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Требования к содержанию соревновательных соревнований	0		2					2		2	
Обзор материалов и методов физической культуры	0					3					3
Анализ наступлений исторического и настоящего периода в развитии соревновательности	15	5		4		5		5		5	
ТЕОРИЯ	15	5	2	4	3	3	3	3	2	3	5

ПРАКТИКА

Вид Подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Тактическая подготовка	100	8	8	8	12	12	12	10	10	10	10
Тактическая подготовка	50	10	10	8	8	8	8	10	10	8	10
Классическая физическая подготовка	60	4	4	8	8	4	4	8	8	6	6
Психологическая подготовка	40	6	6	2	2	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	40	6	6	2	2	6	6	2	2	4	4
Физическая подготовка	60	6	8	4	4	4	8	8	8	8	6
Средства и методы подготовки к соревнованиям	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Соревновательный	40	6	4	6	4	4	4	4	4	4	4
ПРАКТИКА	400	46	50	40	44	46	50	50	50	46	48

КОМПЬЮТЕР

Вид Подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Тактика и подготовка	14		2	2	2		2	2	2	2	
Соревновательный	40		10	10			10		10		
Материальные и организационные	6		5								5
КОМПЬЮТЕР	60	3	12	12	2		12	2	12	2	3

Итого часов: 560 52 64 55 49 49 65 55 64 51 56

Знак «#» означает М.Д. Школы Протокол года _____

25 февраля 2009г. Страница 1 из 1

Страница: 1

Рисунок 1 – Учебный план-график

ФРМ_МЕСЯЦ

РАБОЧИЙ ПЛАН НА **Февраль** 2009 Год **борна** курс **0** Группа **013-1**

Недели				Занятия									
Код	Код	№	№	Н	Содержание	КодЗан	КодГр	№Зан	ЗанДата	ЗанСодержани	КолЧ	Препо	
▶	285	181	20		Закрепление техники ис	▶	700	285	101	03.02.2009		3	Лошакс
	286	181	21		Совершенствование те		701	285	102	04.02.2009		3	Лошакс
	287	181	22		Совершенствование ис		702	285	103	05.02.2009		3	Лошакс
	288	181	23		Совершенствование ис		703	285	104	06.02.2009		3	Лошакс

Запись: 1 из 4

КодСод	КодМ	Направ.	ВидПодготовки	УПГ_У	УПГЧ
▶	1349	181	ТЕОРИ: Обзор материалов межд	3	0
	1361	181	ПРАКТИ: Общефизическая подгот	6	0
	1371	181	ПРАКТИ: Специальная физическа	4	0
	1381	181	ПРАКТИ: Техническая подготовка	12	0

Запись: 1 из 11

Неделя № 20 Занятие № 101
Дата: 03.02.2009: Обзор
материалов международных
дготовок занят минут ВСЕГО 135

▶ тчик) 0 0 0

Запись: 1 из 1

КодОс	КодСод	ПереченьУпражнений	минут	Нагрузка	КодРГ	КодЗан	КодО	Задач	НагрузкаФ	Нагр		
▶	1798	1349	Обзор материалов чемпионата Европы	135	3	▶	этчик)	700	1798	+	0	0
* тчик)	1349		0	0								

Запись: 1 из 1

Рабочий план "Месяц" Тематический Месяц ПОСЕЩЕНИЕ Открыть Отчет Уроки Открыть форму "Урок" Выполнить запрос

Рисунок 2 – Форма «Месяц»

ФРМ_УРОК

КодЗанят 742 Дата 24.02.2009 №Занятия 39 Содержание Ознакомление со 2 частью, закрепление начального движения и 1 части СТК чан-цю 32 формы (3). Примеч

вторник Кол.акад.Часов 2 Отчет Урок

Преподаватели Копейкина С.А.

Время: 1:30:00 Часов: 1.5 Подготовитель: 0:10:00 Основная: 1:10:00 Заключительная: 0:10:00 Место 618

Инвентарь

КодС	КодЗ	СодержаниеПодгот	Дозировк	ОМУПодгот	Примечан
▶	8895	742	Построение, ритуал, сообщ	0:01:00	
	8896	742	Разновидности ходьбы:	0:02:00	
	8897	742	- обычным, кулаки на бедра	0:00:00	лопатки свес
	8898	742	- обычным, кулаки на бедра	0:00:00	лопатки свес
	8899	742	- обычным, кулаки на бедра	0:00:00	лопатки свес

Запись: 1 из 39

КодС	Код	СодержаниеОсн	Дозировк	ОМУОсн	Примеч
▶	9630	742	СФП и техническая подготовка	0:40:00	
	9631	742	- 3-м шагом формирование л	0:00:00	сочетать с дык
	9632	742	- 3-м шагом формирование	0:00:00	сочетать с дык
	9633	742	- выпады	0:00:00	спину держать
	9634	742	- выпады спиной вперед	0:00:00	соблюдать равн

Запись: 1 из 40

КодС	КодЗ	СодержаниеЗакл	Дозировк	ОМУЗакл	Примечан
▶	1393	742	Активный отдых:	0:10:00	
	1394	742	- третьим шагом формиро	0:00:00	руки вверх - вд
	1395	742	- третьим шагом формиро	0:00:00	руки вверх - вд

Запись: 1 из 7 (Фильтр)

Рисунок 3 – Форма «Урок»

Кроме осуществления планирования программное обеспечение «СПС» позволяет с помощью раздела «Нагрузка» составлять расписание занятий по СПС и оперативно его корректировать при изменении общей сетки занятий. При этом имеется возможность иметь как общее расписание занятий СПС по кафедре, так и расписание занятий на день и расписа-

ние занятий каждого преподавателя отдельно. На основании расписания с помощью формы «Табель» автоматически вводится нагрузка преподавателя, выполненная в течение месяца, что позволяет иметь отчетные табеля ежемесячно, а также вести учет выполненных каждым преподавателем часов за семестр и за год (информация формируется в виде отчетов).

Еще одним достоинством программы «СПС» является возможность учета и анализа посещаемости занятий студентами групп. При вводе данных о пропусках занятий и их обоснованности (например, справка о болезни, заявление, неуважительная причина и др.) программа просчитывает и выдает в виде отчетов информацию о посещаемости занятий студентами группы за месяц и за учебный год с указанием процентного соотношения пропущенных занятий, в том числе по и без уважительной причины, к общему количеству занятий по каждому студенту и по группе в целом.

Таким образом, программа «СПС» значительно облегчает работу преподавателя, связанную с планированием, сокращает время подготовки к занятиям, обеспечивает наличие качественной документации (учебного плана на год, рабочего плана на месяц, тематического плана и планов-конспектов занятий), упрощает систему обработки данных о выполнении педагогической нагрузки, о посещаемости занятий.

Данная программа может быть адаптирована к другой дисциплине, к другому виду спорта и дает возможность достаточно эффективно управлять результативностью педагогического процесса за счет концентрации внимания преподавателя на организации работы по осуществлению подготовленных планов и контролю за их выполнением.

В конечном итоге использование подобного информационно-технологического обеспечения приводит к повышению качества преподавания дисциплины.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Максимович В.А., канд. пед. наук, профессор,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,

Ивко В.С., доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Юрчак С.В.,

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы,

Республика Беларусь

Достижение стабильного высокого результата в спортивной борьбе наряду с развитием технической, тактической, психической, морально-волевой подготовки немислимо без становления физических качеств.

В ряде исследований ведущих ученых [1] отмечается, что физические качества (сила, скорость, выносливость, координация) настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других. Однако в практике спортивной борьбы наблюдаются комплексные формы проявления физических качеств. Особо прослеживается сложное взаимодействие собственно силовых и скоростных возможностей спортсмена, поэтому, по мнению специалистов, есть основание говорить о скоростно-силовых качествах (термин впервые озвучен известным спортивным физиологом В.С. Фарфелем).

Анализируя научные исследования по вопросам физических качеств борцов греко-римского стиля, очевидно, что в последнее время внимание специалистов в этой сфере