

2. Качалин Г.Д. Тактика футбола. -М.: Физкультура и спорт,2006.-128с.
3. Лисенчук Г.А. Тактика футбола / Лисенчук Г.А., Лоос В.Г., Догадайлов В.Г. -Киев, 2001.-88с.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССАМИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Артюшин В.

Артыкова Н, М.

*Костанайский государственный педагогический институт
Костанай, Казахстан*

Условия современного спорта предъявляют к организму человека необычайно высокие требования и, это, конечно, имеет определенные профессиональные факторы риска [2]. Что касается профессиональных спортсменов, в частности, каратистов, то не секрет, что они подвержены физическим и психическим нагрузкам (перегрузкам). В этой связи исследование методов и средств управления процессами спортивной подготовки в каратэ, является, безусловно, важным и актуальным.

Систематический врачебный контроль за переносимостью физических нагрузок необходим спортсменам-профессионалам, чтобы своевременно выявить влияние физических нагрузок на состояние их здоровья для возможности успешного выступления на соревнованиях [3].

Для полноценного понимания роли педагогического и врачебного контроля в управлении процессами спортивной подготовки спортсменов-каратистов высокой квалификации нами было проведено теоретическое и практическое исследование, сущность эксперимента заключалась в обеспечении медико-педагогического контроля за тренировочным процессом каратистов исследовании уровня двигательной активности спортсменов и выявление взаимосвязей между уровнем двигательной активности и состоянием спортсменов в Киокушинкай карате-до, оценке изменений и эффективности предложенных средств и методов контроля.

Исследование было проведено в «Республиканском центре Каратэ», г. Астана в период с 10.09.2013 по 30.04.2014. В нем приняли участие 20 человек спортсменов-каратистов высокой квалификации в двух группах – экспериментальной и контрольной, по 10 человек мужчин 25-32 лет.

Исследование проводилось в форме тестов. На основе исследования двигательной активности и функционального состояния (8 контрольных тестов и 2 функциональные пробы, определяющих показатель общей и специальной физической подготовленности [1]) нами определялась эффективность двух вариантов построения микроциклов на предсоревновательном этапе и влияние

нагрузки различной интенсивности на динамику характеристик состояния и успешность выступления спортсменов. Варианты построения тренировки в каждой группе основывались на предварительном анализе четырехнедельных предсоревновательных этапов подготовки, причем учитывалась успешность выступлений каратистов на соревнованиях. Тренировка планировалась так, чтобы за этап в обеих группах был выполнен одинаковый объем нагрузки, но с разной интенсивностью и различными вариантами распределения нагрузок по неделям. В контрольной группе интенсивность нагрузки по неделям и за этап планировалась 75 %, в экспериментальной – 70 %. В контрольной группе «пик» объема нагрузки приходился на первую и третью недели, в экспериментальной группе – только на первую неделю, а в остальных микроциклах объем постепенно снижался.

В конце педагогического эксперимента испытуемым были предложены контрольные испытания, определяющие изменения уровня функционального состояния у каратистов высокой квалификации. Проводился полный анализ и обобщение полученных результатов исследования.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики, данные рассчитывались в Microsoft Excel-анализ данных: среднее арифметическое значение (M); отклонения от среднего арифметического значения (т); достоверность по t-критерию Стьюдента.

Анализ экспериментальных данных. После проведения исследования были получены следующие данные.

Анализ полученных данных показывает, что к концу предсоревновательного этапа состояние каратистов экспериментальной группы улучшилось. В контрольной группе, где, отмечалась завышенная интенсивность нагрузки состояние ухудшилось.

В контрольной группе ухудшение состояния спортсменов отмечается на второй неделе. Наиболее существенное ухудшение заметно на третьей неделе. Затем оно несколько улучшилось, однако исходного уровня не было достигнуто. Интенсивные объемные нагрузки на первой неделе привели к утомлению спортсменов, которое не удалось снять снижением объема на второй неделе. На третьей неделе степень утомления снова повысилась, и его не удалось устранить полностью даже в последнем микроцикле.

В экспериментальной группе достоверно улучшились все показатели состояния, за исключением сложной реакции к концу этапа.

Улучшение составило от 3 до 67 %. В контрольной группе улучшилось 5 показателей состояния (Время реакции на движущийся объект – РДО, «чувство времени», проба Генчи, количество ударов за 10 и 60 с), остальные практически не изменились ($P > 0,5$). Улучшение показателей в экспериментальной группе достоверно выше, чем у контрольной группы.

За время предсоревновательной подготовки повысилась тренированность спортсменов обеих групп, но в экспериментальной группе достоверно выше. В тестах 1, 3-5 (адаптации психофизиологической сферы к нагрузке), в тесте 6 и 8-10, определяющих уровень общей и специальной работоспособности, а

построение недельных циклов по первому варианту в целом благоприятно сказалось на состоянии спортсменов экспериментальной группы.

Таким образом, педагогический и врачебный контроль как средство управления процессами спортивной подготовки спортсменов-каратистов высокой квалификации, играет важную роль. На основе методов врачебно-педагогического контроля были выявлены взаимосвязи между структурой двигательной активности в Киокушинкай карате и состоянием спортсменов, что позволило выявить наиболее эффективный вариант построения предсоревновательной тренировки каратистов, который можно использовать в практике Киокушинкай карате.

Таблица 1

Динамика показателей состояния спортсменов (в % от исходного уровня) по недельным циклам в контрольной (К) и экспериментальной (Э) группах

Группы	Недели	Простая реакция, мс	Сложная реакция, мс	РДО, мс	Чувство времени, мс	Объем внимания, с	PWC170, кгм/кг	Время задержки дыхания, с	Пульс, сумма восстановления	Количество ударов за 10 с	Количество ударов за 60 с
Э.	Исх.уровень	104+8	244-6	53,5-+24	72,4-+25	49+2	21,4	21+38	337+2	68+38	412+20
	1	P<0,0 5+7	P>0,0 5-11	P<0,05 +27	P<0,05 +24	P>0,0 5+6	P<0, 05	P<0,05 +19	P<0,0 5+13	<0,01+ 31	P<0,01+14
	2	P<0,0 5+12	P>0,0 5+3	P<0,05 +31	P<0,01 +11	P<0,0 1+20		P<0,05 +24	P<0,0 5+13	PP<0, 01+41	P<0,01+17
	3	P<0,0 1+12	P>0,0 50	P<0,01 +41	P>0,05 +46	P<0,0 1+27	+3	P<0,05 +67	P<0,0 5+9	P<0,01 +47	P<0,01+26
	4	P<0,0 1	P>0,0 5	P<0,01	P<0,01	P<0,0 1	P<0, 05	P<0,01	P<0,0 5	P<0,01	P<0,01

К.	Исх.уровень	163-1	254 0	56,4+1 6	60,9-7	42-7	20,6	21+43	371+1 1	74+36	476+10
	1	P>0,0 5+2	P>0,0 5+2	P>0,05 +23	P>0,05 -10	P<0,0 5 0		P<0,05 +24	P<0,0 5+13	P<0,01 +28	P<0,05+14
	2	P>0,0 5+6	P>0,0 5+6	P<0,05 +30	P>0,05 +14	P>0,0 5-7		P>0,05 +43	P<0,0 5+11	P<0,01 +39	P<0,01+9
	33	P>0,0 5+1	P>0,0 5+3	P<0,05 +34	P>0,05 +12	P>0,0 5-2	-1	P>0,05 +67	P<0,0 5+4	P<0,01 +34	P<0,05+11
	44	P>0,0 5	P>0,0 5	P<0,05	P<0,05	P>0,0 5	P>0, 05	P<0,01	P>0,0 1	P<0,01	P<0,05

Примечание. Знаком «+» обозначается улучшение, знаком «-» – ухудшение показателей независимо от изменения их абсолютной величины. Э. экспериментальная группа, к. – контрольная, исх. Уровень – исходный уровень

Литература

1. Бубэ Х., Фек Г., Трогш Ф. Тесты в спортивной тренировке. -М.: Физ-культураи спорт, 2006 – 324 с.
2. Булкин В.А., Ершова Е.А. Управление процессом предсоревновательной подготовки спортсменов./В сб.: Вопросы физического воспитания студентов. Л.: ЛНИИФК, 2009 – с. 32-36.
3. Спортивная медицина. /Под ред.В.Л. Карпмана. – М. : Физкультура и спорт, 2007 г. – 340 с.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ПОЛИАТЛОНУ ВДЮСШ

Зеленская Ю.,

Порубов Г.Н.

Костанайский государственный педагогический институт
Костанай, Казахстан

Программа по Президентскому многоборью (полиатлон) для спортивных школ составлена на основе нормативных документов Агентства Республики Казахстан по туризму и спорту Республики Казахстан, Министерства образования и науки Республики Казахстан, Министерства финансов Республики Казахстан, регламентирующих деятельность спортивных школ с учетом передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и данных научных исследований.