

6. Твист, П. Хоккей: теория и практика / П. Твист. – М. : Астрель, 2005. – 288 с.
7. Хоккей : программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. П. Савин [и др.]. – М. : Советский спорт, 2006. – 101 с.

#### REFERENCES

1. Karlyshev, V.M. and Zavitaev S P. (2009), *Introduction to Psychology hockey*, publishing house “UralGUFK”, Chelyabinsk.
2. Mudruk, A.V. (2005), *Diagnosis and assessment abilities of young hockey players*, publishing house “SibGUFK”, Omsk.
3. Plotnikov, V.V. (2013), *Hockey: athletic training program for youth schools*, publishing house “Toros”, Neftekamsk.
4. Plotnikov, V.V. (2014), *Methodology technical and tactical training of players at stage of profound specialization: monograph*, publishing house “Malotirazhka”, Izhevsk.
5. Plotnikov, V.V. (2014), *Hockey: additional general developing program for youth schools*, publishing house “Toros”, Neftekamsk.
6. Twist, P. (2005), *Hockey: theory and practice*, Astrel, Moscow.
7. Ed. Savin, V.P. (2006), *Hockey: athletic training program for youth schools, specialized youth school of Olympic reserve*, Soviet Sport, Moscow.

**Контактная информация:** 030889030889@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 22.01.2015.*

**УДК 796.853.23**

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ «ДЗЮДО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

*Владимир Николаевич Галкин, старший преподаватель,  
Владимир Александрович Овчинников, доктор педагогических наук, доцент,  
Волгоградская академия МВД России*

#### **Аннотация**

На основе теории периодизации спортивной тренировки Л.П. Матвеева, Ю.В. Верхошанского и А.П. Бондарчука разработаны три варианта моделей структуры и содержания годичного тренировочного цикла курсантов группы спортивного совершенствования «Дзюдо» образовательных организаций МВД России. Так как разработанные модели построения годичного тренировочного цикла имеют принципиальные различия, проверка их эффективности необходима в условиях педагогического эксперимента.

**Ключевые слова:** структура, содержание, годичный тренировочный цикл, квалифицированные дзюдоисты.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p60-66**

### **STRUCTURE AND CONTENT OF THE TRAINING PROCESS IN “JUDO” FOR SPORTS PERFECTION GROUPS IN THE EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF THE INTERNAL AFFAIRS MINISTRY OF THE RUSSIAN FEDERATION**

*Vladimir Nikolaevich Galkin, the senior teacher,  
Vladimir Alexandrovich Ovchinnikov, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Volgograd Academy of the Ministry of Interior of Russia*

#### **Annotation**

On the basis of the sports training division into periods by L.P. Matveev, U.V. Verkhoshansky and A.P. Bondarchuk three variants of models of structure and content of the annual training cycle for the “ju-

do” cadets of the sports perfection group have been elaborated in the educational establishments of the Internal Affairs Ministry of the Russian Federation. Due to the differences in the annual training models it’s necessary to prove their efficiency in the conditions of the pedagogical experiment.

**Keywords:** structure, content, annual training cycle, qualified judo wrestlers.

## ВВЕДЕНИЕ

Условия и режим обучения курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России не позволяют организовать тренировочный процесс так, как это возможно в гражданских вузах. Причин здесь несколько.

Во-первых, в вузах МВД России профессиональная подготовка курсантов является неоспоримым приоритетом над их спортивной подготовкой. То есть, подготовка профессиональных сотрудников полиции гораздо важнее, чем высококвалифицированных спортсменов.

Во-вторых, основной целью групп спортивного совершенствования в вузах МВД России является подготовка спортсменов к участию во внутриведомственных соревнованиях: первенство ВФСО «Динамо», Спартакиада образовательных организаций МВД России. Именно на этих соревнованиях необходимо показывать максимально возможный спортивный результат, а не на первенстве города, региона или чемпионате России. То есть от курсантов вузов МВД России не требуется высоких спортивных достижений, входящих на уровень сборной страны и международных соревнований.

В-третьих, все курсанты вузов МВД являются сотрудниками полиции и, начиная с первых курсов обучения, привлекаются к решению различных оперативно-служебных задач. В связи с этим, индивидуального графика обучения, как у студентов гражданских вузов, который бы позволил организовать двухразовые тренировочные занятия в день, выезды на долгосрочные сборы, а также участие в различных соревнованиях, у курсантов вузов МВД нет.

В такой ситуации необходимо найти такой вариант построения годичного тренировочного процесса курсантов, который бы позволил в ограниченных временных рамках им не просто сохранить уже достигнутый уровень спортивного мастерства, но и повысить его.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В основу исследовательского материала были положены научные разработки отечественных специалистов, касающиеся периодизации спортивной тренировки, наиболее распространенные в практике подготовки спортсменов: Л.П. Матвеева, Ю.В. Верхошанского и А.П. Бондарчука. Структура и содержание годичного тренировочного цикла разрабатывалась на примере группы курсантов и слушателей спортивного совершенствования «Дзюдо» Волгоградской академии МВД России.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России в группах спортивного совершенствования имеют реальную возможность тренироваться только один раз в день и не более пяти раз в течение 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 2,5 часа. В итоге общий годовой объем тренировочной нагрузки составляет 575 часов.

В соответствии с рекомендациями специалистов [5] соотношение средств подготовки квалифицированных спортсменов на этапе сохранения достижений в годичном цикле должно быть следующим: ОФП – 15 % (85 часов); ВП (вспомогательная подготовка) – 20 % (115 часов); СФП – 65 % (375 часов).

Более подробно распределение учебных часов в группе спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов Волгоградской академии МВД России представлено в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение учебных часов в группе спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов и слушателей Волгоградской академии МВД России в годичном цикле их подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Техническая	125
2.	Тактическая	100
3.	Физическая - общая; - специальная. в том числе: - развитие аэробной выносливости - развитие анаэробной выносливости - развитие силовых способностей - развитие скоростных способностей - развитие координационных способностей - развитие гибкости	85 150 60 60 35 35 25 20
4.	Психологическая	115
Всего		575

Так, в раздел СФП включена не только непосредственно физическая подготовка, но и техническая и тактическая. В сумме на эти три раздела предусмотрено именно 375 часов. ОФП в данной группе спортсменов занимает 85 часов. На психологическую подготовку, как вспомогательный фактор, выделено 115 часов. Распределение средств физической подготовки в годичном тренировочном цикле курсантов ВА МВД России было сделано также на основании рекомендаций специалистов [3, 6] в следующих пропорциях: аэробная выносливость – 25,5 %, анаэробная выносливость – 25,5 %, силовые способности – 15,0 %, скоростные способности – 15,0 %, координационные способности – 10,5 %, гибкость – 8,5 %. В таблице 2 представлено распределение объема основных тренировочных средств по месяцам в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России согласно модели Л.П. Матвеева [4].

Таблица 2

**Распределение объема основных видов подготовки (в часах) в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель Л.П. Матвеева)**

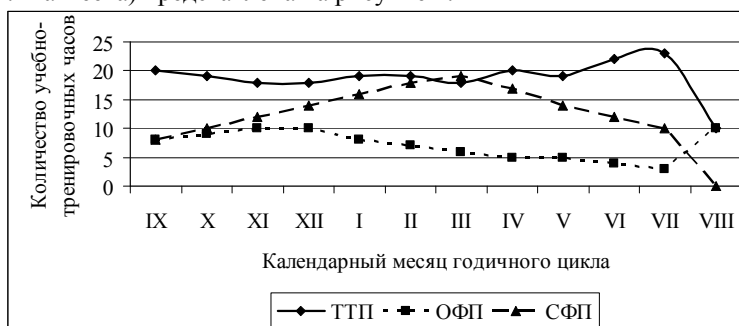
№ п/п	Период, этап, месяц Вид подготовки	Подготовительный период						Соревновательный период				Переходный	Сумма	
		Общеподготовительный этап				Специально подготовительный этап		Ранних соревнований		Основных соревнований				
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			VII
1.	Техническая	8	8	8	10	11	12	12	12	12	10	10	10	125
2.	Тактическая	12	11	10	8	8	7	6	8	7	10	13	0	100
3.	ОФП, в том числе:	8	9	10	10	8	7	6	5	5	4	3	10	85
	аэробная выносливость	4	4	8	8	6	6	5	4	4	3	2	6	60
	гибкость	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	4	20
	силовые способности	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
4.	СФП, в том числе:	8	10	12	14	16	18	19	17	14	12	10	0	150
	силовые способности	0	2	4	6	6	4	2	2	2	2	0	0	30
	скоростные способности	2	2	2	3	3	4	5	6	4	2	2	0	35
	координационные способности	6	4	2	0	0	0	0	1	2	4	6	0	25
	анаэробная выносливость	0	2	4	5	7	10	12	8	6	4	2	0	60
5.	Психологическая	14	12	10	8	7	6	7	8	12	12	14	5	115
Сумма		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	575

Так, объем тренировочных часов в течение всего макроцикла распределен равномерно – по 50 часов в месяц, кроме переходного периода, когда объем тренировок сокращается в два раза.

Несмотря на то, что все виды подготовки присутствуют во всех подготовительных и соревновательных периодах и этапах, объем их несколько отличается друг от друга. Так, максимальный объем физической подготовки приходится на конец общеподготовительного и начало специально подготовительного этапа. Максимум технической подготовки наблюдается в конце специально подготовительного и в течение всего соревновательного этапа. У психологической подготовки два пика максимума объема учебно-тренировочных часов. Первый приходится на начало подготовительного периода, когда требуется психологическая подготовка спортсменов к выполнению больших тренировочных объемов нагрузки, второй – на соревновательный этап, когда важна психологическая подготовка непосредственно перед каждым соревнованием.

Наибольший объем тактической подготовки запланирован на подготовительный период, когда из-за большого объема физической подготовки сокращается время, уделяемой совершенствованию техники борьбы. Здесь тактическая подготовка компенсирует этот дисбаланс.

Наглядно динамика объема основных видов подготовки в годичном тренировочном цикле курсантов группы спортивного совершенствования «Дзюдо» ВА МВД России (модель Л.П. Матвеева) представлена на рисунке 1.



Условные обозначения: ТТП – технико-тактическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка.

Рис. 1. Динамика объемов (в часах) основных видов подготовки в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель Л.П. Матвеева)

В таблице 3 представлено распределение объема основных тренировочных средств по месяцам в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России по модели Ю.В. Верхошанского [2]. Так, объем тренировочных часов в течение всего макроцикла, как и в модели Л.П. Матвеева, распределен равномерно – по 50 часов в месяц, кроме переходного периода, когда объем тренировок сокращается в два раза.

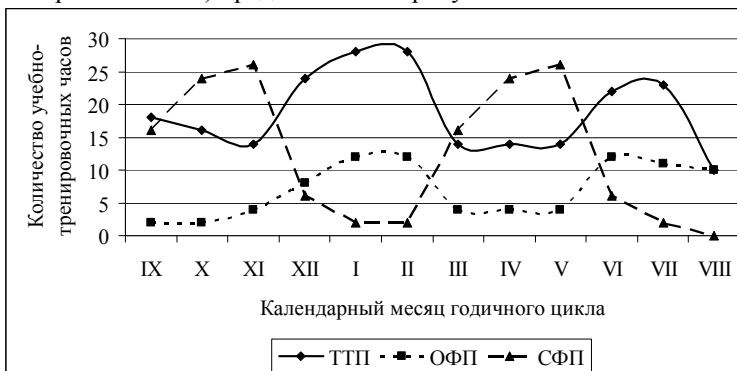
Однако данному варианту распределения учебно-тренировочных часов свойственна концентрация видов подготовки на определенных этапах подготовки спортсменов. Так, в октябре и ноябре, а также апреле и мае, объем СФП занимает почти половину всего месячного объема тренировочной нагрузки. Меньше всего в это время уделяется технико-тактической подготовке. И, наоборот, в январе и феврале, а также июне и июле (соревновательные этапы), технико-тактическая подготовка занимает более 50 % всего тренировочного времени, а доля СФП – минимальная.

Таблица 3

**Распределение объема основных видов подготовки (в часах) в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель Ю.В. Верхошанского)**

№ п/п	Период, этап, месяц	Первый большой тренировочный этап					Второй большой тренировочный этап					Переходный этап	Сумма	
		Первый подготовительный этап				Первый соревн. этап	Второй подготовительный этап				Второй соревн. этап			
		IX	X	XI	XII		I	II	III	IV				V
1.	Техническая	8	8	6	12	12	14	10	8	8	14	15	10	<b>125</b>
2.	Тактическая	10	8	8	12	16	14	4	6	6	8	8	0	<b>100</b>
3.	ОФП, в том числе:	2	2	4	8	12	12	4	4	4	12	11	10	<b>85</b>
	аэробная выносливость	1	1	3	7	7	11	3	2	2	8	9	6	<b>60</b>
	гибкость	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	4	<b>20</b>
	силовые способности	0	0	0	0	3	0	0	0	0	2	0	0	<b>5</b>
4.	СФП, в том числе:	16	24	26	6	2	2	16	24	26	6	2	0	<b>150</b>
	силовые способности	8	5	2	0	0	0	8	5	2	0	0	0	<b>30</b>
	скоростные способности	4	9	4	0	0	0	4	9	5	0	0	0	<b>35</b>
	координационные способности	0	0	0	5	2	2	4	4	0	6	2	0	<b>25</b>
	анаэробная выносливость	4	10	20	1	0	0	0	6	19	0	0	0	<b>60</b>
5.	Психологическая	14	8	6	12	8	8	16	8	6	10	14	5	<b>115</b>
Сумма		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	<b>575</b>	

Наглядно динамика объема основных видов подготовки в годичном тренировочном цикле курсантов группы спортивного совершенствования «Дзюдо» ВА МВД России (модель Ю.В. Верхошанского) представлена на рисунке 2.



Условные обозначения: те же, что и на рисунке 1.

Рис. 2. Динамика объемов (в часах) основных видов подготовки в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель Ю.В. Верхошанского)

В таблице 4 представлено распределение объема основных тренировочных средств по месяцам в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России по модели А.П. Бондарчука [1]. Здесь, как и в предыдущих двух вариантах общий объем учебно-тренировочных часов и их соотношение по видам подготовки точно такое же. Но, в отличие от них, месячные объемы основных видов подготовки в зависимости от этапа отличаются. Минимум их приходится на сентябрь и октябрь, то есть на первый этап вхождения в спортивную форму, и составляет 46 часов. Максимум месячного объема наблюдается на четвертом этапе вхождения в спортивную форму (апрель-май) и равняется 58 часам.

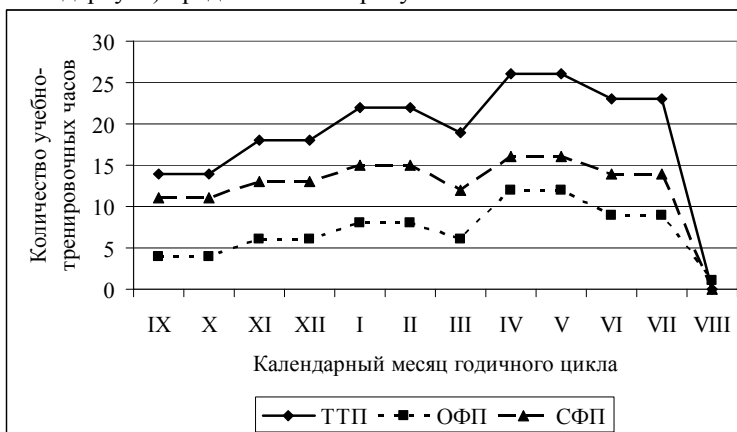
Таблица 4

**Распределение объема основных видов подготовки (в часах) в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель А.П. Бондарчука)**

№ п/п	Этап, месяц Вид подготовки,	Первый этап вхождения в форму		Второй этап вхождения в форму		Третий этап вхождения в форму		Сохранение формы		Сохранение формы		Отдых	Сумма	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI			VII
1.	Техническая	8	8	10	10	12	12	11	14	14	13	13	0	<b>125</b>
2.	Тактическая	6	6	8	8	10	10	8	12	12	10	10	0	<b>100</b>
3.	ОФП, в том числе:	4	4	6	6	8	8	6	12	12	9	9	1	<b>85</b>
	аэробная выносливость	3	3	4	4	6	6	4	9	9	6	6	0	<b>60</b>
	гибкость	1	1	1	1	2	2	1	3	3	3	2	0	<b>20</b>
	силовые способности	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	<b>5</b>
4.	СФП, в том числе:	11	11	13	13	15	15	12	16	16	14	14	0	<b>150</b>
	силовые способности	2	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	0	<b>30</b>
	скоростные способности	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	0	<b>35</b>
	координационные способности	4	4	5	5	1	1	3	0	0	1	1	0	<b>25</b>
	анаэробная выносливость	3	3	4	4	7	7	4	8	8	6	6	0	<b>60</b>
5.	Психологическая	17	17	13	13	9	9	13	4	4	8	8	0	<b>115</b>
Сумма		46	46	50	50	54	54	50	58	58	54	54	<b>0</b>	<b>575</b>

Есть еще одно принципиальное отличие в данном варианте распределения объема основных видов подготовки в макроцикле группы спортивного совершенствования курсантов МВД России – это их неизменное соотношение в течение каждого этапа вхождения в спортивную форму, а также этапов сохранения спортивной формы.

Наглядно динамика объема основных видов подготовки в годичном тренировочном цикле курсантов группы спортивного совершенствования «Дзюдо» ВА МВД России (модель А.П. Бондарчука) представлена на рисунке 3.



Условные обозначения: те же, что и на рисунке 1.

Рис. 3. Динамика объемов (в часах) основных видов подготовки в годичном цикле группы спортивного совершенствования «Дзюдо» курсантов ВА МВД России (модель А.П. Бондарчука)

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Учитывая, что все три модели построения годичного тренировочного цикла курсантов групп спортивного совершенствования в образовательных организациях МВД России имеют принципиальные различия, их эффективность необходимо проверять на практике в условиях педагогического эксперимента.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В. Верхошанский // ВНИИФКу – 60 лет : сборник научных трудов / Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1993. – С. 205-216.
3. Еганов, А.В. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных дзюдоистов : монография / А.В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск : [б.и.], 1998. – 146 с.
4. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
5. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 623 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### REFERENCES

1. Bondarchuk, A.P. (2011), *Sport training periodization*, Olympic literature, Kiev.
2. Verkhoshansky, Yu.V. (1993), "New approaches to training of sportsmen of a high class", *Collection of scientific papers "VNIIFKu – 60 let"*, Moscow, pp. 205-216.
3. Eganov, A.V. (1998), *Managing the training process of qualified judokas*, publishing house "UralGAFK", Chelyabinsk.
4. Matveev, L.P. (1999), *Foundation of the general theory of sport and athletes training system*, Olympic literature, Kiev.
5. Platonov, V.N. (2013), *Periodization training: general theory and its practical application*, Olympic literature, Kiev.
6. Shestakov, V.B. and Eregina, S.V. (2011), *Theory and practice of judo*, Soviet sport, Moscow.

**Контактная информация:** Galkinvladimir1979@rambler.ru

*Статья поступила в редакцию 30.12.2014.*

**УДК 378.048.2**

### **ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ УНИВЕРСАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ НАУЧНО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ В АСПИРАНТУРЕ**

*Татьяна Юрьевна Гвильдис, заведующий управлением подготовки научно-педагогических кадров,  
Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования  
(СПб АППО)*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрен комплекс вопросов, связанных с проектированием и реализацией универсально-ориентированной образовательной программы подготовки научно-педагогических кадров в логике проектно-квалитативного подхода, в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования. Подготовка кадров высшей квалификации. Направление подготовки 44.06.01 Образование и педагогические науки.

**Ключевые слова:** аспирантура; Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования; компетенции; квалификация; универсально-ориентированная образователь-