

REFERENCES

1. Grayevskaya, N. D. (1996), "Sports and health", *Theory and practice of physical culture*, Moscow, No 4, pp. 49-54.
2. Lysova, I. A. and Nechushkin, Yu. V. (2012), "Diagnostics of physical readiness of students of higher education institutions of a humanitarian and technical profile", *Knowledge. Understanding. Ability*, Moscow, No 3, pp. 270-275.
3. Reshetnikov, N.V. (1989), *Justification of standards of the program for physical training of students*, publishing house "VNIIFK", Moscow.
4. Semenov, L. A. (2005), "The contents and the standard bases of an assessment of physical readiness when carrying out monitoring", *Physical culture: education, education, training*, Moscow, No 6, pp 16-20.
5. The federal standard of sports preparation by the form sports volleyball (it is approved as Minsport's order of Russia of August 30, 2013 No. 680), available at: <http://xn--b1admzkdb2d0c.xn--plai>.

Контактная информация: i.a.lysova@mail.ru, larchik84@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2014.

УДК 796.836

МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ И ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ САВАТИСТОВ

Геннадий Макарович Максимов, доцент,

*Геннадий Иванович Мокеев, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой,*

Уфимский государственный авиационный технический университет (УГАТУ)

Аннотация

В статье представлены результаты исследования отражающего модельные характеристики уровня подготовленности саватистов. Оценке подлежали только те показатели состояния, которые актуализируют важнейшие стороны подготовленности спортсменов. При выборе нагрузок в качестве модельных учитывалась не только их величина, но и степень воздействия, а также особенности выполнения.

Ключевые слова: этап предсоревновательной подготовки, модели тренировочных воздействий и подготовленности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p119-122

MODEL CHARACTERISTICS OF THE TRAINING INFLUENCES AND READINESS OF THE QUALIFIED SAVATIST

Gennady Makarovich Maksimov, the senior lecturer,

*Gennady Ivanovich Mokeev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
Department chairman,*

Ufa State Aviation Technical University

Annotation

Results of the research of level of readiness of the savatist reflecting the model characteristics are presented in article. Only those indicators of the state, which staticize the most important sides of the readiness of the athletes, were subject to the assessment. At a choice of loadings as the model, it was considered not only their size, but also extent of influence, and feature of performance.

Keywords: stage of precompetitive preparation, model of training influences and readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Систематизация модельных характеристик строится на основе обобщенных характеристик и их распределения по степени приоритета в «модели спортсмена». В спортив-

ной науке принято выделять три уровня модели: характеристики соревновательной деятельности, основных сторон подготовленности и проявлений функциональных систем организма [1]. В проведенном нами исследовании в качестве основных выделены для изучения модельные характеристики тренировочных нагрузок и реакции на них функциональных систем организма.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на саватистах старших разрядов. Модельными показателями служили усредненные показатели тренировочных нагрузок только тех саватистов, которые успешно выступали в соревнованиях, то есть можно считать, что для них нагрузки предсоревновательных этапов были оптимальными.

Тренировочные нагрузки оценивались по методике, разработанной для бокса [2-4] и адаптированной нами к савату. Все упражнения, применяемые саватистами, были разделены на 6 групп по степени специализированности: общеразвивающие (ОФП), специально-подготовительные (СПУ), упражнения на снарядах (УС), по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером (СТТМ), условные бои (УБ), вольные бои, спарринги (ВБС). В каждой группе упражнений оценивались объем и интенсивность, а также определялась суммарная величина нагрузки за весь этап по этим же параметрам. При этом учитывалось только чистое время работы [4, 5].

В результате исследований выяснилось, что модельными характеристиками тренировочных нагрузок предсоревновательного этапа можно считать суммарный объем нагрузки при 5-разовых занятиях в неделю (1100–1300 мин) с интенсивностью 68–70%; объем и интенсивность ОФП (418–494 мин и 59–61% соответственно), СПУ (253–300 мин и 63–65%), УС (176–208 мин и 78–80%), СТТМ (176–208 мин и 72–74%), УБ (44–52 мин и 89–91%), ВБС (44–52 мин и 81–83%).

При управлении тренировочным процессом нужно учитывать модельные характеристики тренировочных нагрузок и уровня подготовленности, которые находятся в тесной взаимосвязи [1, 2, 3].

Из показателей уровня подготовленности саватистов использовались следующие:

- 1) количество ударов, наносимых с максимальной частотой по специальной ударной платформе за 10 с;
- 2) количество серий в течение 60 с;
- 3) пульс – сумма восстановления после выполнения специализированной функциональной пробы — прыжков, со скакалкой в течение 3 мин в темпе 180 прыжков/мин под звуколидер;
- 4) время простой реакции;
- 5) время сложной реакции;
- 6) точность реагирования на движущийся объект в интервале 0,3 с;
- 7) «чувство времени» в интервале 0,5 с;
- 8) объем внимания по времени поиска чисел в модифицированной таблице Шульте ;
- 9) время задержки дыхания на выдохе (проба Генчи).

Перечисленные показатели измерялись перед началом предсоревновательного этапа и в конце его – за 1-2 дня до соревнований. Предполагалось, что за время предсоревновательной подготовки уровень подготовленности саватистов увеличивается, что должно сказываться на улучшении исследуемых показателей. Если учесть, что в обработку принимались данные только успешно выступавших саватистов на соревнованиях, то средние величины их, зафиксированные в конце предсоревновательного этапа, можно принять в качестве модельных характеристик подготовленности спортсменов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Полученные результаты свидетельствуют о том, что за время предсоревновательной подготовки произошло статистически достоверное улучшение всех показателей, за исключением времени сложной реакции. Время сложной реакции осталось практически без изменений. Отсюда следует, что перечисленные показатели и их величины (кроме времени сложной реакции) в конце предсоревновательного этапа следует рассматривать в качестве модельных характеристик подготовленности саватистов. Приведем конкретные величины: количество ударов, наносимых за 10 и количество серий за 60 с, 100 ± 14 и $37,3 \pm 2$: пульс – сумма восстановления – 308 ± 22 удара; время простой реакции – 160 ± 15 мс; точность реагирования на движущийся объект – $59,3 \pm 10$ мс; «чувство времени» – $52,8 \pm 8,4$ мс; объем внимания – $36 \pm 5,8$ с; время задержки дыхания на выдохе – $35 \pm 4,2$ с.

Все вышеперечисленные модельные характеристики могут служить для тренеров и спортсменов ориентирами в уровне подготовленности и технико-тактического мастерства саватистов старших разрядов, которые должны быть достигнуты к концу предсоревновательной подготовки. Следует учесть, что они могут являться нормативами только в тех случаях, когда оценивается большая группа спортсменов, например команда. В этом случае средние значения показателей команды поставляются с модельными характеристиками, и таким образом оценивается уровень подготовленности команды.

Что касается индивидуальной оценки уровня подготовленности саватистов, то они могут иметь различные отклонения от приведенных средних данных, и поэтому следует пользоваться индивидуальными модельными характеристиками, которые нужно разработать для каждого спортсмена. При этом большое значение имеют компенсаторные возможности спортсменов. Нельзя не отметить также, что применение в практике всех модельных характеристик подготовленности довольно затруднительно, а зачастую и невозможно из-за отсутствия необходимой аппаратуры. Поэтому тренеры могут пользоваться наиболее простыми тестами. Из всех вышеперечисленных к таковым можно отнести пробу Генчи, тест по определению количества ударов в течение 10 сек и количество серий за 60 сек, а также специализированную функциональную пробу со скакалкой.

Полученные данные позволили сформировать модельные уровни тренировочных воздействий и подготовленности квалифицированных саватистов, характерные для предсоревновательной подготовки. Знание этих характеристик поможет определять степень готовности спортсменов к предстоящему соревнованию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов, В.В. Моделирование соревновательной деятельности с учетом резервных возможностей спортсменов / В.В. Кузнецов, А.А. Новиков, Б.Н. Шустин / тезисы Всесоюзной конференции, Москва, ВНИИФК, 1983. – С. 3-7
2. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 191.
3. Никифоров, Ю.Б. Об одном из подходов к разработке тестов по оценке специальной подготовленности боксеров / Ю.Б. Никифоров // Бокс: ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – С. 39-42.
4. Резервы инновационного совершенствования предсоревновательной подготовки в савате / В.А. Таймазов, Г.И. Мокеев, Е.Г. Мокеева, С.Е. Бакулев, Г.М. Максимов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 11 (105). – С. 160-165.
5. Шестаков, К.В. Построение тренировки кикбоксеров-юниоров высших разрядов на этапе предсоревновательной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / К.В. Шестаков. – СПб., 2009. – 24 с.

REFERENCES

1. Kuznetsov, V.V., Novikov, A.A. and Shustin, B.N. (1983), "Modelling of competitive activity taking into account reserve opportunities of athletes", *Theses of All-Union conference*, Moscow, VNIIFK,

pp. 3-7.

2. Nikiforov, Yu.B. (1987), “Efficiency of training of boxers”, *Boxing: year-book*, Physical culture and sports, Moscow, pp. 191.

3. Nikiforov, Yu.B. (1975), “About one of approaches to development of tests according to special readiness of boxers”, *Boxing: year-book*, Physical culture and sports, Moscow, pp. 39-42.

4. Taymazov, V.A., Mokeev, G.I., Mokeeva, E.G., Bakulev, S.E., Maksimov, G.M. (2013), “Reserves of innovative improvement of precompetitive preparation in savate”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 105, No. 11, pp. 160-165.

5. Shestakov, K.V. (2009), *Creation of training of kickboxers juniors of the highest categories at a stage of precompetitive preparation*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: mokeevgi@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.06.2014.

УДК 378.147

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ВЫПУСКНИКОВ ВУЗОВ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ

Андрей Александрович Муралев, адъюнкт,

Пермский военный институт внутренних войск МВД России

Аннотация

В статье раскрывается структура профессиональной компетентности выпускников вузов внутренних войск МВД России, включающая в себя общекультурные, профессиональные и военно-профессиональные компетенции входящие в состав Федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования третьего поколения. Учитывая сложность и многогранность процесса формирования профессиональной компетентности в военном вузе, из состава профессиональной компетентности необходимо выделить документоведческую компетентность, состоящую из документоведческих компетенций сформулированных в ФГОС ВПО (третьего поколения), для упрощения основ и принципов обучения. Документоведческая компетентность является одной из основных составляющих профессиональной компетентности выпускников вузов внутренних войск МВД России. Документоведческие компетенции захватывают область разработки, оформления и редактирования служебных документов, организацию и контроль документооборота по различным направлениям профессиональной деятельности внутренних войск.

Ключевые слова: документ, документоведение, документоведческая компетентность, компетенции, компетентность, профессиональная компетентность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p122-125

STRUCTURE OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF GRADUATES OF THE INSTITUTES OF INTERNAL TROOPS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Andrey Aleksandrovich Muralev, the post-graduate military student,

Perm Military Institute of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Annotation

Article is opening the structure of the professional competence of graduates of institutes of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which consists from common cultural, professional and military-professional competences. Process of formation of the professional competence in the military institute is complex and many-sided by its nature. For simplification of the teaching principles, it is necessary to separate documentation competence consisting from the competences formulated in Federal Educational Standards from the structure of the professional competence. Documentation competence is one of the basic components of the professional competence of the graduates of the institute of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Documentation competence covers the area of working out, registration and editing of office documents, document management in various directions of pro-