силовой компонентой, что перекликается с результатами исследований других авторов.

В тоже время, известные исследования проводятся с отягощением, размещаемым на всех звеньях тела и, как правило, симметрично [1]. Это, по нашему мнению, в значительной степени нивелирует основную задачу применения данного способа, а именно перестройку взаимоотношений нервных центров, отвечающих за работу мышц-синергистов и особенно мышц-антагонистов. Описанная нами динамика изменений времени выполнения применяемой пробы свидетельствует о положительном влиянии применяемого способа размещения локального отягощения на скорость бега. Предполагаемым механизмом выявленного эффекта может являться перестройка взаимоотношений центров, в первую очередь на спинальном уровне, иннервирующих заинтересованные мышцы как «ведущей» ноги, так и ноги без отягощения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С.П. Как разместить отягощение на звеньях тела спортсмена? / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 47-49.
2. Екимов, А.Н. Формирование техники тройного прыжка с разбега с применением изменяемых условий опорного взаимодействия и системы локальных отягощений : автореф. дис. … канд. пед. наук / Екимов А.Н. – М., 2003. – 24 с.
3. Сидаш, А.Л. Использование локальных отягощений для повышения точности верхней передачи волейболистами / А.Л. Сидаш // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 79-80.
4. Ткаченко, П.В. Влияние сопряженной многоканальной электронейромиостимуляции на координацию сложных произвольных движений и характеристики миоэлектрической активности // Курский научно-практический вестник «Человек и его здоровье». – 2003. – № 1. – С. 79-85.

REFERENCES

1. Evseev S.P. (1991), “How to place a weight on articulation links of the body of the athlete?”, *Theory and practice of physical culture*, No. 3, pp. 47-49.
2. Ekimov A.N. (2003), *Formation of the technique of running triple jump considering the alterable conditions of the bearing system and the system of the local weights*, dissertation, Moscow.
3. Sidash A.L. (2012), “Application of the local weights for intensification of overhead serve”, *Theory and practice of physical culture*, Vol. 1, pp. 79-80.
4. Tkachenko P.V. (2003), “The impact of interfaced multichannel electroneuromyostimulation on the coordination of the combined random motions and the characteristics myoelectrical activity”, *Kurskii nauchno-prakticheskii vestnik Chelovek y ego zdorovie*, No. 1, pp. 79-85.

Контактная информация: kur-said@mail.ru

Статья поступила в редакцию 15.10.2018

УДК 796.015

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ ПРИМЕРНЫХ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА НА ОСНОВАНИИ АНАЛИЗА СУЩЕСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ

***Хорен Аветисович Тоноян**, доктор педагогических наук, профессор, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя; **Александр Николаевич Корженевский**, кандидат педагогических наук, заведующий лабораторией, **Владимир Анатольевич Клендар**, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник, ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК), Москва*

Аннотация

Существующие примерные программы спортивной подготовки не в полной мере отражают комплексность в исследованиях различных сторон подготовленности. Отсутствие сведений об

интенсивности тренировочных нагрузок, не позволяет в полной мере объективно оценить степень напряженности организма к предъявляемому упражнению. Использование только нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке без информации о функциональной, психофункциональной подготовленности не способствует объективной комплексной оценке общего уровня подготовленности.

Ключевые слова: интенсивность тренировочных нагрузок, нормативные показатели, программы подготовки, функциональная и психофункциональная подготовленность, напряжение систем адаптации.

METHODOLOGICAL ASPECTS OF DEVELOPMENT OF EXEMPLARY SPORTS TRAINING PROGRAMS BY SPORTS BASED ON THE ANALYSIS OF EXISTING PROGRAMS

***Horen Avetisovich Tonoyan**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Moscow University of the Ministry of internal Affairs of Russia; **Alexander Nikolaevich Korzhenevsky**, the candidate of pedagogical sciences, head of the laboratory, **Vladimir Anatolyevich Clendar**, the candidate of medical sciences, leading researcher, Federal Scientific Center of Physical Culture and Sport, Moscow*

Annotation

Existing sample sports training programs do not fully reflect the complexity in the studies of various aspects of preparedness. The lack of information on the intensity of training loads does not allow us to evaluate objectively the degree of tension of the organism to the exercise. The use of only normative indices on GPT and SPP without information on functional, psycho-functional preparedness does not contribute to the objective assessment of the level of preparedness.

Keywords: intensity of training loads, normative indicators, training programs, functional and psycho-functional preparedness, tension of adaptation systems.

ВВЕДЕНИЕ

Основополагающими документами при подготовке спортсменов на всех этапах многолетней подготовки являются примерные программы по видам спорта. Анализ примерных программ 2016 года и анкетирование специалистов спортивных федераций по видам спорта позволил выявить недостатки в материалах, которые необходимо учитывать при разработке нового поколения программ спортивной подготовки.

Цель исследования – разработать научно-обоснованные предложения по формированию нового поколения программ спортивной подготовки по видам спорта.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ литературных источников, результатов анкетирования специалистов спортивных федераций по видам спорта (вольная и греко-римская борьба, волейбол, гольф, стрельба из лука, художественная гимнастика, тяжелая атлетика, фехтование). Анализ практической деятельности со спортсменами различного возраста и специализации, в том числе, в составе комплексных научных групп (КНГ) по видам спорта: вольная и греко-римская борьба, бокс, тяжелая атлетика, пулевая стрельба, стрельба из лука, гребной слалом, керлинг, академическая гребля.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Проблема оптимизации многолетней подготовки юных спортсменов актуальна. Рост спортивных достижений, использование новых технологий предполагает на более высоком качественном уровне осуществлять научно-методическое обеспечение в спорте и, в частности, при подготовке нового поколения программ по видам спорта. Анализ программ спортивной подготовки по 8 видам спорта, разработанных в 2016 году позволил определить следующие вопросы для специалистов спортивных федераций, включенных в следующую анкету.

Анкета

для специалистов спортивных федераций по видам спорта

1) Дать оценку специалистов спортивных федераций по формированию структуры программ спортивной подготовки (пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, медико-биологический контроль и антидопинговые мероприятия, материально-техническое обеспечение).

2) Отражает ли Программа спортивной подготовки по виду спорта современное состояния вида спорта:

а) в России;

б) за рубежом.

3) Учитывает ли Программный материал современные технологии подготовки спортсменов?

4) Способствуют ли существующие современные методы контроля повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности: компьютерные программы, системы интегрального мониторинга, видеоанализа и т.д.)?

5) Необходимы ли изменения существующих Программных нормативов показателей общей и специальной подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней тренировки?

6) Необходимо ли в плане по видам спортивной подготовки спортсменов указывать сведения об интенсивности выполняемых тренировочных нагрузок (% от общего объема)?

а) по педагогическим методам контроля:

– скорость передвижения спортсмена на отрезках различной интенсивности; % от соревновательной скорости;

– плотность технико-тактических действий, в % по отношении к соревновательной деятельности?

б) по физиологическим и биохимическим показателям с использованием пульсометрии и лактатометрии:

- в аэробной зоне;
- аэробно-анаэробной зоне;
- гликолитической зоне;
- алактатной зоне;

7) Целесообразно ли использование у спортсменов и спортсменок, одинаковой структуры тренировочных нагрузок в процессе тренировок?

8) Необходимо ли индивидуализировать подготовку юниорок и женщин- спортсменок в связи с изменением функционального состояния и работоспособности с учетом овариально-менструального цикла.

9) Необходимость в Программе подготовки изменения параметров тренировочных нагрузок у спортсменов в циклах и этапах многолетней подготовки в зависимости от:

а) морфофункционального состояния (биологическая зрелость, рост, масса тела и т.д.);

б) показателей текущего функционального состояния в микроциклах подготовки по показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ЧСС, АД, PWC170, ЖЕЛ, максимальной вентиляции легких, проб Руфье, Генче, Штанге, ортостатической пробы, ЭКГ показателей).

в) показателей этапной подготовленности:

– педагогический контроль;
– функциональный контроль;
– психофизиологический контроль.

г) модельных характеристик соревновательной деятельности (технико-тактические характеристики, функциональные и биохимические показатели)?

10) Целесообразность постоянного использования дневника спортсмена для регистрации нагрузок, переносимости нагрузок, результатов соревнований, самоконтроля?

11) Считаете ли Вы, что существующие спортивные объекты и сооружения, спортивные залы, их основные параметры и типоразмеры, оборудование и инвентарь, спортивное снаряжение, оптимальны для обеспечения реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта?

12) Какие типы спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения, не вошедшие в действующий «Табель спортивного оборудования, инвентаря и снаряжения», необходимы для реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта?

13) Предложения и дополнения спортивной федерации по совершенствованию Программы спортивной подготовки по виду спорта.

Анкетирование специалистов спортивных федераций выявило, что структура формирования примерных программ спортивной подготовки приемлема и отражает все аспекты, позволяющие эффективно управлять тренировочным процессом в ходе многолетней подготовки спортсменов, что отражено в таблице 1.

Таблица 1– Результаты анкетирования специалистов спортивных федераций

Виды спорта / Вопросы	Волейбол	Гольф	Стрельба из лука	Спортивная борьба (вольная, греко-римская)	Тяжелая атлетика	Фехтование	Художественная гимнастика
1	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
2а	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
2б	Да	Да	Да	Частично	Да	Да	Да
3	Да	Нет	Да	Да	Да	Да	Да
4	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
5	Да, регламент, календарь	Да	Да	Да, с коррекцией 1раз в 4года	Да	Да	Да
6а	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
6б	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
7	Да	Да	Да	Да	Да	Нет	
8	Да	Да	Да	Да	Да	Нет	Да
9а	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
9б	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
9в	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
9г	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
10	Да на 1,2 этапах	Да	Да	Да	Да	Да	Да
11	Да	Нет	Нет	Да	Да	В центрах – да, в школах – нет	Да
12	Да	Да	Да	Да	Да	Да	Да
13	Нет	Нет	Нет	Предложения по изменениям в ФССП	Комплектация КНГ	Нет	Увеличить количество централизованных сборов

Специалисты ряда спортивных федераций выявили особое мнение на поставленные вопросы анкетирования.

Специалисты по спортивной специализации гольф считают, что современные методы контроля за тренировочным процессом не влияют на повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Представители федерации спортивной борьбы считают, что изменения существующих программных нормативов общей и специальной подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки необходимо корректировать каждые 4 года. Данных о состоянии спортивной подготовки борцов за рубежом недостаточно, в связи с отсутствием аналитических центров зарубежных публикаций данной направленности во ВНИИФКе и РГУФКе. Они также предлагают внести ряд изменений в федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП).

Представители федерации волейбола считают, что параметры тренировочных и соревновательных нагрузок у спортсменов необходимо осуществлять только на начальном и тренировочном этапах.

Специалисты федерации фехтования считают, что существующее материально-техническое обеспечение на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки не соответствует необходимым требованиям, а на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства осуществляется в полном объеме.

В федерации тяжелой атлетики специалисты предлагают вести постоянную работу по осуществлению НМО на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В федерации художественной гимнастики предлагают увеличить количество централизованных сборов, повысить эффективность системы отбора и комплексного контроля на этапах многолетней подготовки.

Мнение специалистов спортивных федераций о необходимости учета всех параметров физической нагрузки, разработки нормативных показателей различных сторон подготовленности спортсменов совпадает с общепризнанными положениями, признанными в теории спорта.

При подготовке спортсменов в теории и методике спортивной тренировки важнейшими являются вопросы, связанные с планированием тренировочных нагрузок их объема, интенсивности и направленности в циклах подготовки на разных этапах спортивного совершенствования [1, 4, 6]. Для оценки различных сторон подготовленности применяется комплексный контроль при регистрации показателей физического функционального и психологического состояния, уровня технико-тактического мастерства, особенностей соревновательной деятельности. Разработка нормативов различных сторон подготовленности на всех этапах многолетней подготовки позволит объективно подходить к вопросу формирования тренировочных групп, индивидуализировать тренировку юных спортсменов с учетом возрастных особенностей развития организма, создать предпосылки для определения наиболее оптимального построения тренировки на различных этапах подготовки [2, 3, 5, 7]. Комплексное тестирование по соотношению качественных и количественных показателей работоспособности позволяет определить направленность тренировочного процесса, резервные возможности функциональных систем, «слабые» звенья подготовленности, критерии тренированности, выявить различную степень утомления организма, эффективность адаптации различных систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Только на основе комплексных исследований у спортсменов возможна разработка научно-обоснованных программных материалов для эффективного управления тренировочным процессом. Нормативные показатели (модельные характеристики) различных сторон подготовленности спортсменов должны являться составной частью при подготовке нового поколения примерных программ по видам спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По мнению специалистов федераций в разработанные примерные программы, изданные в 2016 году, необходимо внести дополнения:

– учет интенсивности физических нагрузок по педагогическим характеристикам и в соответствии с зонами относительной мощности по энергетическим критериям;

– нормативные показатели или модельные характеристики функциональной, психофункциональной подготовленности; морфофункционального статуса.

– учет возрастных особенностей развития организма спортсменов на этапах многолетней подготовки,

– регулярные обновления нормативных показателей различных сторон подготовленности каждые 4 года

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, Н.И. Проблемы и перспективы биоэнергетики спорта / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 1. – С. 77-79.
2. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Губа, В.П. Резервные возможности спортсменов : монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2008. – 146 с.
4. Корженевский, А.Н. Методы диагностики функциональной подготовленности и современные аспекты подготовки спортсменов (на примере единоборцев) : монография / А.Н. Корженевский ; Государственная школа высшего спортивного мастерства – центр подготовки сборных юношеских, юниорских и молодежных команд России. – М. : [б.и.], 2011. – 116 с.
5. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
7. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта : учебник / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2011. – 509 с.

REFERENCES

1. Volkov, N.I. (2009), “Problems and prospects of bioenergetics of sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 77-79.
2. Godik, M.A. and Skorodumova, A.P. (2010), *Complex control in sports games*, Soviet sport, Moscow
3. Guba V.P. and Chesnokov, N.N. (2008), *Reserve capabilities of athletes: monograph*, Physical Culture, Moscow
4. Korzhenevsky A.N. (2011*), Methods of diagnostics of functional readiness and modern aspects of training athletes (on the example of martial artists)*, (monograph), FGOU The State School of Higher Sports Excellence is the center for preparation of national junior, junior and youth teams of Russia, Moscow.
5. Nabatnikova, M.Ya. (1982), *Basics of managing the training of young athletes*, Physical training and sports, Moscow.
6. Platonov V.N. (2005), *The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications*, Soviet Sport, Moscow.
7. Chesnokov, N.N. and Nikitushkin, V.G. (2011), *Professional education in the field of physical culture and sports*, Physical Culture, Moscow.

Контактная информация: professor-tonoyan@mail.ru, korzhen-a@mail.ru, bobz@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 07.10.2018

УДК 378.1

АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ (BUSINESS ENGLISH FOR SPECIFIC PURPOSES) КАК ВОЗМОЖНАЯ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

***Вячеслав Григорьевич Тютюков**, доктор педагогических наук, профессор, **Екатерина Валерьевна Гончарова**, старший преподаватель, **Галина Михайловна Скрипник**, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточная государственная академия физической культуры, г. Хабаровск; **Петр Владимирович Бородин**, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск; **Галина Владимировна Сафонова**, доцент, кандидат педагогических наук, Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток*

Аннотация

Современный мир открыт всем людям, владеющим иностранными языками. Обладание данным, весьма ценным владением, ныне является скорее насущной потребностью, нежели увлечением.