

экспедиционную деятельность вовлечены около 100 человек (состав экспедиций мобилен из-за субъективных причин) в возрасте от 1 года до 60 лет. Основной костяк – 15 семей, в полном составе (есть многодетные семьи). Свои работы, как индивидуальные, так и семейные, члены отделения МАН очно представляли на открытых НПК различных уровней в городах: Барнауле, Бийске, Новосибирске, Москве, Сочи, Обнинске. Большинство работ стали призерами и победителями данных мероприятий. В копилке членов отделения МАН есть победы международного уровня.

#### Список литературы:

1. Алексахина, Н.В., Бойцова, Е.Г., Чичев, Е.М. Организация образовательного процесса средствами сетевых технологий // Управление качеством образования. – 2014. - № 3. – С. 58-67
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти тт. М.: Педагогика, 1982-1984.
3. Гарданов Р.Т. Педагогические условия интернационалистского воспитания школьников: (На материале школ Республики Башкортостан): Дисс. кандидата педагогических наук. Уфа, 1993. - 142 с.
4. Жаркова Л.С. Российская ментальность: Теоретические проблемы. М., 2003.
5. Приходько Р.В. Использование инновационного потенциала научно-образовательных учреждений в предпринимательских сетях: Дисс. . канд. экон. наук. СПб., 2007. - 174 с.
6. Ст. 13 ч.1 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Ст.15 ч.1-3 273-ФЗ «Об образовании в РФ» Сетевая форма реализации образовательных программ.
7. Скобелева Э.И. Экономические отношения по оптимизации системы образовательных учреждений региона: Дисс. . канд. экон. наук. - Кострома, 2000. - 142 с.
8. Сластенин В.А., Подымова Л.С. Педагогика. Инновационная деятельность. М., 1997.
9. Ткаченко С.В. Организационно-экономические аспекты международного сотрудничества образовательных учреждений органов внутренних дел Российской Федерации: Дисс. . канд. экон. наук. М., 2008.-257 с:
10. Цедринский А.Д. Региональная экспериментальная педагогическая площадка как фактор повышения квалификации и формирования педагогов инновационного типа: Дисс.канд.пед.наук, -Армавир, 1998.-151 с.

УДК: 796/799

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА.

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.783](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.783)

Кирдяшова Л.А.,  
Маринич Е.Е.,  
Ведяскин Ю.А.

ФГБОУ ВО Ивановская пожарно-спасательная  
академия ГПС МЧС России

## TRAINING LOADS IN THE MANAGEMENT SYSTEM FOR TRAINING ATHLETES IN FIRE AND RESCUE SPORTS.

Kirdyashova L.A.,  
Marinich E.E.,  
Vidyaskin Y.A.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается вопрос об управлении тренировочными нагрузками в процессе учебно-тренировочных занятий спортсменов. В статье отражена характеристика физических нагрузок, их воздействие на организм спортсмена, раскрыта классификация и компоненты тренировочных нагрузок, которые определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Авторы статьи определяют, что оптимальное распределение тренировочных нагрузок в процессе подготовки спортсменов предполагает знание величины воздействия однократно выполняемых упражнений, серий упражнений и тренировочного занятия в целом.

### ANNOTATION

This article addresses the issue of managing training loads during the training sessions of athletes. The article reflects the characteristic of physical loads, their impact on the athlete's body, discloses the classification and components of training loads, which determine the magnitude and direction of their impact on the athlete's body. The authors of the article determine that the optimal distribution of training loads in the process of training athletes involves knowledge of the magnitude of the impact of one-time exercises, series of exercises and a training session in general.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка; пожарно-спасательный спорт; тренировочная нагрузка; подготовка спортсменов.

**Keywords:** sports training; fire and rescue sport; training load; training of athletes.

В настоящее время одной из главной особенностью уровня развития спорта является постоянный и неуклонный рост интенсивности тренировочно-соревновательных физических нагрузок. Данные нагрузки являются мощным фактором, стимулирующим адаптационные процессы и обеспечивающим повышение специальной работоспособности.

В теории и методике физического воспитания под нагрузкой понимается, прежде всего, количественная мера воздействия физических упражнений. Причем нагрузка сопряжена с расходованием рабочих потенциалов организма (энергетических и др.) и с утомлением [1, с. 311, 10, с. 127].

В спортивной тренировке различают внешнюю (физическую) и внутреннюю стороны нагрузки. Внешние и внутренние характеристики тесно взаимосвязаны. Если внешняя нагрузка отражает величину выполненной механической работы, то внутренняя – реакцию организма на проделанную работу. Общий объем нагрузки в упражнениях циклического характера чаще всего оценивают по суммарному километражу (за отдельное занятие, неделю и т.д.), в упражнениях с отягощениями – по суммарному весу отягощении или числу подъемов (штанги и т.д.) [1, с. 313].

При воздействии нагрузки на организм спортсмена происходит ответная реакция (биохимическая, физиологическая, психическая). Поэтому характеризуют эти воздействия как внешнюю, внутреннюю, психическую реакции. Внешняя (физическую) – отражает величину воздействия на спортсмена по внешним количественным характеристикам выполненной работы. Внутренняя нагрузка характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей и величиной физиологических, а также биохимических сдвигов. Психическая нагрузка связана с преодолением субъективных ощущений при выполнении тренировочных заданий [2, с. 55, 9, с. 92].

Останавливаясь на характеристике и силе внешних воздействий, следует отметить, что каждому возрасту соответствуют определенные специфические приспособительные реакции биохимического и физиологического характера [8, с. 39].

Нагрузку по степени ее сходства с соревновательной делят на специфическую и не специфическую [8, с. 43]. Специфическая нагрузка обладает большим тренировочным воздействием, чем не специфическая. В основном не специфическая нагрузка выполняет роль общей физической подготовки (ОФП).

Одним из основных критериев объема является длительность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность оказывает большое влияние как на величину нагрузки, так и на ее направленность. Именно поэтому весьма важно иметь представление об оптимальной длительности

применения нагрузки той или иной преимущественной направленности, а также о темпе прироста соответствующих показателей. Другим важным критерием объема является продолжительность отдыха. Несоблюдение временных показателей продолжительности отдыха снижает эффективность тренировочного процесса [4, 5, 7].

В современном спорте вопрос о применении на тренировочных занятиях предельных объемов нагрузок, ориентируют специалистов на поиск новых путей повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов в процессе их подготовки является одним из наиболее перспективных и общепризнанных направлением. Планирование командной нагрузки, отвечающей требованиям повышения эффективности соревновательной деятельности, должно осуществляться сначала по параметрам доступности, а затем ее целесообразности. Индивидуализацию учебно-тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте необходимо осуществлять на основе учета степени соответствия между достижениями спортсменами высокого спортивного результата, и возможностями конкретных спортсменов в реализации этих требований.

Под общим понятием интенсивности нагрузки понимают силу воздействия в каждый момент напряжения функций. В циклических видах спорта нагрузки оцениваются по:

- 1) степени напряжения организма при выполнении отдельных упражнений. Здесь мерой служит скорость их выполнения (м/с);
- 2) доли упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем тренировочном объеме, выраженной в процентах.

В.Н. Платонов [8, с. 44] при классификации тренировочных нагрузок предлагает использовать следующие характеристики:

- 1) специализированность, т.е. меру сходства данного тренировочного задания с соревновательным упражнением;
- 2) направленность, которая проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развитие того или иного двигательного качества;
- 3) координационную сложность, влияющую на величину тренировочных эффектов;
- 4) степень воздействия упражнения на организм спортсмена.

Учитываются также условия, в которых проходят тренировочные занятия - условия среднегорья, температура воздуха и т.п.

Основой при составлении тренировочной программы является тренировочная нагрузка. Однако при распределении нагрузки большое значение имеют индивидуальные данные спортсмена (возраст, квалификация, стаж, переносимость и т.д.)

В.Н. Платонов [7, с. 107] считает, что тренировочные нагрузки характеризуются следующими компонентами:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) продолжительностью работы (протяженностью отрезков или дистанции);
- г) продолжительностью и характером отдыха между отдельными упражнениями, количеством повторений упражнений (длительностью работы).

Соотношение этих компонентов в тренировочных нагрузках определяет величину и направленность их воздействия на организм спортсмена. Способами повышения объема и интенсивности являются:

- 1) повышение скорости выполнения;
- 2) увеличение дистанции;
- 3) увеличение массы отягощений;
- 4) увеличение продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий;
- 5) замена легких упражнений более сложными;
- 6) увеличение числа повторений.

Величину тренировочной нагрузки В.Н. Платонов [7, с. 109] характеризует и ранжирует в тренировочных занятиях на четыре условных группы:

- 1) большие;
- 2) значительные;
- 3) средние;
- 4) малые.

Разные авторы [3, с. 30, 4, с. 73] в классификации для циклических видов спорта учитывают следующие внешние критерии упражнений: метод тренировки, скорость передвижения (% соревновательной), продолжительность воздействия упражнения, количество повторений и длительность пауз отдыха. Из физиологических критериев была взята частота сердечных сокращений (ЧСС). Авторы выделяют пять категорий тренировочных нагрузок:

- 1) аэробной направленности;
- 2) смешанного аэробно-анаэробного воздействия;
- 3) анаэробного гликолитического воздействия;
- 4) анаэробного алактатного воздействия;
- 5) усиливающие анаболический обмен.

Адаптации организма к нагрузкам характерным для пожарно-спасательного спорта является определенной закономерностью спортивного мастерства спортсмена. Базовая подготовка – ключевая стадия в системе многолетнего процесса развития спортсмена – прикладника. Однако отражение динамических характеристик адаптационных реакций ведущих систем организма спортсмена не всегда позволяет с достаточной точностью определить тренирующий потенциал нагрузок и контролировать степень их воздействия. Поэтому при таких условиях ощущается недостаток информации о тренировочном эффекте на предъявляемые

нагрузки и их адекватность индивидуальным возрастным особенностям растущего организма.

Из анализа практики работы спортивных школ мы определили одну закономерность, что с первых шагов, не зависимо от вида спорта, юного спортсмена ожидает большой объем и интенсивности физических нагрузок. Это связано с тем, что тренеры зачастую ускоряют процесс тренировки, нацеливаясь на достижение максимальных результатов. Однако к настоящему времени специалистами физической культуры и спорта [1, 3, 6] отмечается, что компоненты, обеспечивающие функциональные резервы организма спортсмена, на той или иной стадии его подготовки могут достигнуть своего предела и практически исчерпать возможности интенсивного повышения объема физических нагрузок без риска нанести ущерб здоровью. При этом же большие величины объема работы входят в противоречие с другими компонентами тренировочной нагрузки и отрицательно сказываются на эффективности процесса подготовки спортсменов. Эти же нагрузки часто являются причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращения роста результатов и появления предпатологических изменений в организме.

Поэтому оптимальное распределение тренировочных нагрузок в учебно-тренировочном процессе предполагает в первую очередь – знание величины воздействия однократно выполняемых упражнений, серии упражнений и тренировочного занятия в целом. Также не маловажную роль при распределении физических нагрузок играют наличие данных о динамике восстановления различных по величине и направленности нагрузок. Особую важность имеют вопросы выбора и дозировки тренировочных нагрузок при выполнении специальных упражнений скоростного характера.

Рассматривая все вышеизложенное относительно особенностей построения тренировочного процесса в пожарно-спасательном спорте, отметим следующее. В пожарно-спасательном спорте, а конкретно в преодолении 100 метровой полосы с препятствиями, подъеме по штурмовой лестнице, а также двоеборье сложились определенные традиции контроля планирования нагрузок. Чаще всего его применение на практике связано с большими трудностями и не подтверждено исследованиями. В этой связи особое значение приобретает рациональное построение процесса подготовки. Разработка и построение тренировочных программ предполагает не столько выполнение каких-то параметров задаваемых нагрузок, сколько получение запрограммированных, заранее известных срочных, отставленных и долговременных эффектов.

#### Список литературы

1. Алабин В.Т. 2000 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие для физкультурных учебных заведений. - Москва, 2006. - 497 с.

2. Алексеев Г.А. Влияние тренировочных нагрузок разной направленности на изменение показателей специальной работоспособности бегунов на средние дистанции - М., 2003.- 124 с.
3. Воробьев А.Н. Закономерность в современном тренировочном процессе Теория и практика физ. культуры. - 1986. - С. 29-31.с.
4. Лалаков Г.С. Определение допустимых тренировочных нагрузок, направленных на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов 10-12 лет /Г.С. Лалаков // Научные труды: Ежегодник, СибГАФК. – Омск,1998. – С. 45-52.
5. Лексаков А.В. Планирование силовой подготовки в структуре нагрузок подготовительного периода у футболистов групп спортивного совершенствования: Автoref. дис. ... канд. пед. наук /А.В. Лексаков. – М., 1998. – 28 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
8. Платонов В.Н., Булатова М.М. Силовая подготовка спортсмена: учебно-методическое пособие часть 1.- Киев.: КГИФК, 1992. - 52с.
9. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. - К.: Здоровья, 1990. - 152 с.
10. Юшкевич Т.П. Научно-методические основы системы многолетней тренировки в скоростно-силовых видах спорта циклического характера: - М., 1991. - 311 с.

---

## THE IMPORTANCE OF LINGUISTIC COMPETENCE IN TEACHING PROCESS

---

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.787](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.74.787)

*Aychurek Muminova*

*Candidate for a Master's degree  
at Namangan State University*

### ABSTRACT

Foreign language teachers know that Chomsky's theory about linguistic competence is essential in teaching process. This is why I studied this theory deeply. In this article you can find information about linguistic competence and its usefulness in teaching foreign language.

**Key words:** linguistic competence, linguistic, grammar, kill, psychology, ability, experience.

Chomsky introduced the notion of linguistic competence to explain exactly of what the grammar is a theory. This notion of linguistic competence is an important contribution to understanding language and linguistics. But it has been less well received by philosophers than it should have been, in part because of certain false things Chomsky said about it. In particular, he said that the grammar of a language, considered as a theory of competence, is an idealization, and that speakers know the rules of the correct grammar of their language. Central to Chomsky's work was the idea that the grammar of a language should say exactly what the sentence of the language are and describe the linguistic properties of each of these sentences.

There are infinitely many sentences in any natural language. There is no longest sentence, since all speakers know many ways of extending any sentence to make a longer sentence. So the grammar cannot say what the sentences are by listening them. It is very natural to think that the grammar should be a system of rules that produces or generates the infinitely many sentences of the language together with a linguistic description of each. This is the most obvious way of describing all of the items in an infinite collection.

Once this point of view – that the grammar should generate in a precise way all and only the sentence of the language-is adopted, it is actually a rather short step to the idea that a generative grammar of a natural language must contain rules of a rather special and unusual sort, called transformational rules. Thus, the

grammar of a natural language is a transformational generative grammar.

Chomsky combined this with two philosophical views about linguistics. First, he saw linguistics as part of cognitive psychology. Linguistics aims at telling us something about the minds of language users. Knowing a language is, after all, fundamentally a mental matter. And the ability to learn language is a mental ability.

Second, Chomsky wanted to be a scientific realist about linguistic theory. Linguistic theory aims at describing something that exists in nature and is correct only insofar as there is a mental or psychological reality corresponding to it.

The notion of 'competence' has its basic outside linguistics. It plays an important role both in professional life and in disciplines concerned with the professional personality such as sociology, pedagogy, psychology, personal management. Competence is a bundle of cognitively controlled abilities or skills in some particular domain. It implies both knowledge and the ability and disposition to solve problems in that domain. Relevant domains are often occupational areas; and a set of problems in such a domain is often called, for short, a job. The solution of problems presupposes the ability to make informed and responsible choices. Competence is essentially acquired through practice and experience. It is assessed according to some establishing standard.

In psychology, a distinction is made between personal and professional competencies. Since we are concerned with linguistic competence, we may say that from a general point of view, a person's linguistic