

### **Список использованной литературы:**

1. Адольф В. Формирование профессиональной компетенции будущего учителя. // Педагогика. – 1998 - №1.
2. Гужев В.В. Планирование результатов образования и образовательная технология. М.: Народное образование, 2000. – 240 с.
3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
4. Хуторской А.В. Статья «Ключевые компетенции как компонент личностно - ориентированного образования» // Народное образование. – 2003. - №2. – С.58 - 64.

© Байменова К.С., Жуматаева И.Ж., 2016

**Бакаев В.В.,**

канд. пед. наук, доцент, СПб ПУ Петра Великого,  
г. Санкт - Петербург, Российская Федерация

**Орлова Н.В.,**

канд. пед. наук, доцент, УО Брестский ГТУ,  
г. Брест, Республика Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ**

Низкая физическая подготовленность и физическое развитие студенческой молодежи – одна из достаточно серьезных проблем. [1 - 7]. Реальный объем их двигательной активности не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья. В современных условиях эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Средства атлетической гимнастики спортивной и массово - оздоровительной направленности (упражнения с отягощениями) не один десяток лет используются у нас в стране и за рубежом с разными целями: от восстановления утраченного здоровья людьми пожилого возраста до силовой подготовки спортсменов самого высокого уровня. [1,4]. Учитывалось, что правильно организованные занятия по развитию силы благотворно влияют на здоровье и физическое развитие человека любого возраста. [6].

Главной целью исследования было массовое приобщение студентов к занятиям с отягощениями. С этим и связаны особенности методики. Использовались исключительно динамические упражнения. Основным методом тренировки был метод повторных усилий, при котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), а количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Известно, что эффект применения упражнений с отягощениями зависит от рационального распределения нагрузки на каждом занятии, от занятия к

занятию, а также от правильного выбора веса отягощения. Наиболее эффективными являются такие упражнения, которые могут быть выполнены 6–10 раз подряд. В связи с этой рекомендацией, а также с учетом подготовленности студентов индивидуально подбирали вес отягощения. Продолжительность отдыха между подходами в одном упражнении была 1,5 – минуты, между упражнениями – от 2 до 3 минут. Во время отдыха студенты выполняли несколько упражнений на расслабление в сочетании с легким самомассажем. Количество подходов в одном упражнении варьировалось в зависимости от физической подготовленности занимающихся от двух до пяти. Темп выполнения упражнений – умеренный и равномерный. Обязательным компонентом занятий с отягощениями являлись упражнения на гибкость. Специальные упражнения, связанные с проявлением активной и пассивной гибкости, включались в разминку в качестве средства подготовки суставов к возрастающей нагрузке. Занятия с отягощениями проводились два раза в неделю. С учетом всего вышесказанного был составлен базовый комплекс упражнений с отягощениями, по которому занимались студенты в течение одного семестра.

**ВЫВОД.** Использование средств атлетической гимнастики массово - оздоровительной направленности с учетом индивидуализации в условиях учебного процесса по физическому воспитанию в вузах положительно отражается на уровне здоровья, функциональном состоянии, физической подготовленности студентов. Также в связи с использованием упражнений с отягощениями у студентов возрастает интерес к учебным занятиям по физическому воспитанию.

#### **Список использованной литературы:**

1. Болотин, А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 12 (106). – С. 36 - 39.
2. Болотин, А.Э. Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 24 - 28.
3. Болотин, А.Э. Факторы, определяющие включенность студентов горных специальностей в физкультурно - спортивную деятельность / А.Э. Болотин, Ю.В. Яковлев // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 6 – С.58 - 59.
4. Болотин, А.Э. Педагогическая технология использования средств физической культуры для адаптации студентов к профессиональной деятельности / А.Э. Болотин, В.А. Щеголев, В.В. Бакаев // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 7 – С.16 - 19.
5. Болотин, А.Э. Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни / А.Э. Болотин, Д.Б. Селюкин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 7 – С.32 - 34.
6. Волков, А.В. Психолого - педагогические условия, необходимые для обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / А.В. Волков, И.А. Панченко, А.Э. Болотин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2014. - № 2 – С.35 - 38.

7. Караван, А.В. Типологические признаки образовательной среды необходимые для эффективного физического развития студентов вузов / А.В. Караван, А.Э. Болотин // Научно - теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». – 2015. - № 9 – С.5 - 7.

© Бакаев В.В., Орлова Н.В., 2016

**Болотин А.Э.,**

доктор пед. наук, профессор, СПб ПУ Петра Великого,  
г. Санкт - Петербург, Российская Федерация

**Напалков Ю.А.,**

канд. пед. наук, преподаватель кафедры ФПиС, ЮИ МВД России  
г. Краснодар, Российская Федерация

## **СТРУКТУРА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК МВД РОССИИ К БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

В настоящее время на внутренние войска МВД России возлагаются серьезные задачи по борьбе с терроризмом и бандитскими формированиями. Эти войска находятся в постоянной боевой готовности и участвуют в боевых действиях по наведению конституционного порядка в стране. Поэтому в вузах внутренних войск МВД России на первый план выдвигается подготовка курсантов к боевой деятельности. [1 - 2,4,5,6]. Сложившаяся система профессиональной подготовки курсантов в вузах внутренних войск МВД России требует оптимизации с целью уточнения показателей, обеспечивающих формирование готовности курсантов к боевой деятельности. Основным недостатком, сложившейся системы профессиональной подготовки курсантов в вузах внутренних войск МВД России, является слабая связь между разными элементами профессиональной подготовки с показателями, обеспечивающими формирование готовности курсантов к боевой деятельности. [3]. Знание этих показателей обеспечит более качественное протекание учебного процесса в вузах внутренних войск МВД России.

В боевой деятельности офицера внутренних войск МВД России выделяются действия, которые основываются на применении вооружения и техники с целью своевременного обнаружения и пресечения деятельности бандитских групп и формирований. Большое значение имеет оперативная деятельность, которая включает оперативно - розыскную и разведывательную деятельность. Она проводится соответствующими подразделениями на основе особых положений. [1,4].

Оперативно - розыскная деятельность осуществляется для выявления и пресечения действий бандитских групп. В ходе этой деятельности выявляется круг лиц, подготавливающих террористические акты и другие преступления, связанные с угрозой внутренней безопасности Российской Федерации.

Формами боевой деятельности подразделений внутренних войск МВД России являются поиск бандитских групп и специальные действия по их уничтожению.