

УДК 796

Гладких Дмитрий Геннадьевич - кандидат педагогических наук, доцент, заместитель председателя комитета по физической культуре и спорту администрации Красногвардейского муниципального округа Ставропольского края, Россия.

Архипова Оксана Анатольевна - преподаватель кафедры административного права и административной деятельности Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, Ставрополь.

Джавахов Анастас Вячеславович - старший преподаватель кафедры общенаучных дисциплин, института «Дружбы Народов Кавказа», Россия, Ставрополь.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: В статье рассматриваются разработанные в современной научно-методической литературе, практически апробированные и строго дозированные в количестве повторений, продолжительности работы, пауз отдыха, правила использования необходимых средств и методов, которые принимают активное участие в профессионально-прикладной физической подготовке.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, высококвалифицированные специалисты, система физического воспитания, физические упражнения.

Gladkikh Dmitry Gennadievich - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Deputy Chairman of the Committee for Physical Culture and Sports of the Administration of the Krasnogvardeisky Municipal District of the Stavropol Territory, Russia.

Arkhipova Oksana Anatolyevna - Lecturer of the Department of Administrative Law and Administrative Activity

Stavropol branch of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Stavropol.

Javakhov Anastas Vyacheslavovich - Senior Lecturer of the Department of General Scientific Disciplines, Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus, Russia, Stavropol.

**PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF HIGHER
EDUCATION STUDENTS**

Abstract: *The article examines the rules for using the necessary means and methods that are actively involved in professional-applied physical training, developed in modern scientific and methodological literature, practically tested and strictly dosed in the number of repetitions, duration of work, rest pauses.*

Key words: *Professionally applied physical training, highly qualified specialists, physical education system, physical exercises.*

Разработка моделей профессиональной деятельности представлена целым рядом научных исследований, в которых рассмотрена и обосновывала структура профессионально-прикладной физической подготовки, используемая многими специалистами в области физической культуры и спорта (А.А. Кочин, 1996; В.Ф. Костюченко, 1997).

Специалисты высокого класса апробируют модельные характеристики физических качеств путем тестирования.

Целенаправленное развитие определенных физических качеств имеют прямую зависимость от профессионального выбора необходимых средств, при применении которых будет достигнут тренировочный эффект.

Функция профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов, по мнению ведущих ученых страны, является неким регулятором, который участвует в режиме осуществления работы организма человека, а также в активизации

процесса приспособления его к определенному роду профессиональной деятельности [1].

Физические упражнения решают задачи профессионально-прикладной физической подготовки. В отдельных случаях разрабатываются специальные физические упражнения и тренажерные устройства.

Одними из ведущих профессионально значимых физических качеств студентов, являются их скоростно-силовые способности.

Физические упражнения являются основными средствами воспитания скоростно-силовых способностей.

Они характеризуются высокой мощностью мышечных сокращений различной направленности: прыжки; метание различных предметов; броски спортивных снарядов; быстрый подъем спортивных снарядов; скоростные перемещения циклического характера [4].

Физические упражнения служат тем рычагом воздействия, который прекрасно развивает скоростно-силовые качества. Также физические упражнения являются отличным регулятором скорости и степени отягощения.

Выносливость является одним из важных физических качеств профессионально-прикладной физической подготовки.

При воспитании общей выносливости используется: аэробная мышечная работа; активность функционирования крупных звеньев опорно-двигательного аппарата; значительная суммарная продолжительность работы; умеренная в большой и переменной интенсивности работа.

Средствами воспитания общей выносливости являются: интенсивная ходьба; продолжительный бег; передвижение на лыжах; езда на велосипеде; настольный теннис; большой теннис; плавание.

В процесс воспитания общей выносливости дополнительно вводятся: игровые и соревновательные методы; методы аэробной выносливости; методы «круговой тренировки».

Для воспитания быстроты, используют физические упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью. К ним предъявляются следующие требования: физическое упражнение должно быть четко освоено; физическое упражнение выполняется на предельно-допустимой скорости; волевые усилия направлены не на способ, а на скорость выполнения; скорость выполнения не должна снижаться вследствие утомления [2].

Повторный и комплексный методы являются основными в воспитании быстроты.

Для развития абсолютной силы используются физические упражнения с отягощением, выполняются в различных режимах работы мышц. Абсолютная сила тренируется методом повторных максимальных усилий, а также повторно-серийными и динамическими усилиями.

Физические упражнения с увеличенной амплитудой движения призваны воспитывать гибкость. Они делятся на активные движения и пассивные движения [3].

Активные движения увеличивают подвижность в суставе за счет сокращения мышц, проходящих через этот сустав.

А в свою очередь пассивные движения используют внешние силы.

Статические упражнения направлены на развитие гибкости. При выполнении физического упражнения гибкость достигается за счет сохранения неподвижности положения тела в условиях максимальной амплитуды.

Применительно к студентам спортивных вузов страны конкретными средствами воспитания профессионально-прикладной физической подготовки выступают скоростные и собственно силовые упражнения.

Данные упражнения предусматривают ряд различных вариантов преодоления полосы препятствий [5].

Преодоление полосы препятствий предусматривает тренировку по круговому методу. Данный метод позволяет студентам более разносторонне воздействовать на свой организм.

Таким образом, в современной научно-методической литературе разработаны и научно доказаны правила использования необходимых средств и методов активно участвующих в профессионально-прикладной физической подготовке. Все средства апробированы и строго дозированы в количестве повторений, продолжительности работы и пауз отдыха.

Список литературы:

1. Кудря А.Д., Смоляков Е.В., Гладких Д.Г., Малашенко М.С., Шульженко А.В. Теоретические аспекты нормирования нагрузки в физической культуре / В сборнике: Актуальные вопросы права и правоприменения. Электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. - 2017. - С. 192-202.

2. Шульженко А.В., Рудченко А.А., Солодовник Д.А. Физическая культура и спорт в отражении гуманистической направленности системы образования. // Юрист - Правоведъ. - 2014. - № 3 (64). - С. 23-25.

3. Шульженко А.В. Физическая культура и спорт в отражении гуманистической здоровьесберегающей направленности системы образования. // Вестник Московского университета МВД России. - 2011. - № 7. - С. 17.

4. Шульженко А.В. Подготовка специалистов в области физической культуры и спорта в отражении гуманистической направленности образования. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - Ставрополь, 2005.

5. Анисимов Б.С., Шульженко А.В. Исследование взаимосвязи волевых качеств и целеполагания у курсантов образовательной

организации МВД России как субъективно-личностный детерминант успешности. // Человеческий капитал. - 2019. - № 11 (131). - С. 201-206.