2. Zubrilov, R. A. (2010), *Shooting training of the biathlonist*, Olympic literature, Kiev, Ukraine.
3. Skorokhvatova, G.V. (2000), *Shooting training of the qualified biathlonists of 16-18 years in the competitive period*, dissertation, St. Petersburg.
4. Farbey, B.B. (2000), *Training of biathlonists of 13-16 years in the transitional and preparatory periods with use of technical means of training*, dissertation, St. Petersburg.
5. Sorokina, A.V. (2010), *Technology of psychology and pedagogical maintenance of shooting training of biathlonists sport scho*ol, dissertation, Tyumen.

Контактная информация: Omfala.spb@mail.ru

Статья поступила в редакцию 14.11.2013.

УДК 378

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОГРАНИЧНОГО ПРОФИЛЯ ФСБ РОССИИ К ДЕЙСТВИЯМ В УСЛОВИЯХ ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

***Алексей Иванович Орлов**, соискатель,*
Курганский пограничный институт ФСБ России, Курган

Аннотация

В статье представлены результаты исследований автора по обоснованию показателей физической готовности курсантов к деятельности в условиях горной местности. Результаты ранжирования показателей физической готовности курсантов свидетельствуют, что основным из них является высокий уровень адаптации курсантов к деятельности в условиях горной местности. Далее по рангу следуют показатели: готовность функциональных систем организма курсантов к деятельности в условиях горной местности; уровень развития прикладных навыков к деятельности в условиях горной местности; уровень развития общей и силовой выносливости у курсантов для действий в горах; умения курсантов оказывать помощь друг другу при передвижении в условиях горной местности; уровень развития ловкости и силы у курсантов для действий в горах, а также при пересечении горных рек; умения переносить неблагоприятное воздействие резкого перепада температур и парциального давления. Выявленные показатели физической готовности курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к деятельности в условиях горной местности позволяют определить направленность педагогических воздействий в процессе физической подготовки курсантов.

Ключевые слова: показатели физической готовности; курсанты образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля; боевые задачи; условия горной местности; средства физической подготовки.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.11.105.p114-117

INDICATORS OF PHYSICAL READINESS OF THE CADETS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE BOUNDARY PROFILE OF FEDERAL SECURITY SERVICE OF RUSSIA TO ACTIONS IN THE CONDITIONS OF THE MOUNTAIN DISTRICT

***Alexey Ivanovich Orlov**, the competitor,*
Kurgan Boundary Institute of Federal Security Service of Russia, Kurgan

Annotation

The article presents the results of the author`s researches on justification of indicators of physical readiness of cadets to activity in the conditions of the mountain district. The results of ranging of indicators of physical readiness of cadets testify that the basic among them is high level of adaptation of cadets to activity in the conditions of the mountain district. Further, following the rank indicators there are: readiness of functional systems of the organism of cadets for activity in the conditions of the mountain district; level of development of the applied skills to activity in the conditions of the mountain district; level of development of the general and power endurance at cadets for actions in mountains; abilities of cadets to assist each other during the movement in the conditions of the mountain district; dexterity and force level

development at cadets for actions in mountains condition's, and also when crossing the mountain rivers; abilities to endure the adverse effects of sharp difference in temperatures and partially pressure. The revealed indicators of physical readiness of cadets of educational institutions of the boundary profile of Federal Security Service of Russia to activity in the conditions of the mountain district allow defining an orientation of the pedagogical influences in the course of physical preparation of cadets.

Keywords: indicators of physical readiness, cadets of educational institutions of Federal Security Service of Russia of a boundary profile, fighting tasks, conditions of mountain district, means of physical preparation.

Анализ боевой деятельности выпускников образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля в условиях горной местности Северного Кавказа и Таджикистана свидетельствует, что такая деятельность предъявляет повышенные требования к уровню их физической подготовленности. Проведенное исследование показало недостаточный уровень физической готовности выпускников пограничных вузов к эффективной деятельности в условиях горной местности. В настоящее время сложившаяся система физической подготовки курсантов образовательных учреждений ФСБ России пограничного профиля характеризуется оторванностью от реальных условий боевой деятельности в условиях горной местности.Учебный процесс в образовательных учреждениях пограничного профиля ФСБ России, преимущественно направлен на повышение физической подготовленности курсантов, без учета особенностей боевых действий в горах. Его основным недостатком, является слабая связь между разделами физической подготовки, не позволяющая комплексно формировать у курсантов навыки, необходимые выпускнику для эффективного ведения боевых действий в горах.

Обобщенные результаты, в виде предварительного изучения литературы, позволили заключить, что одним из главных факторов успешной профессиональной деятельности выпускников на офицерских должностях в процессе службы на границе в условиях гор, является их специальная физическая готовность. Исследования свидетельствуют, что успехи в освоении действий в условиях горной местности, во многом зависят от уровня развития соответствующих навыков, физических качеств и уровня адаптации организма курсантов к такой деятельности. Влияние того или иного качества, навыка на эффективность профессиональной деятельности в условиях горной местности меняется с повышением уровня физической готовности курсантов. [1-4].

В ходе исследования установлена наиболее высокая корреляционная связь между высоким уровнем адаптации курсантов к деятельности в условиях горной местности и эффективностью деятельности в условиях горной местности (табл. 1).

Таблица 1

Анализ корреляционной связи эффективности деятельности курсантов в условиях горной местности с основными показателями физической готовности

№ п/п	Показатели физической готовности курсантов	Эффективность деятельности курсантов в условиях гор
1	Высокий уровень адаптации курсантов к деятельности в условиях горной местности	+0,65
2	Готовность функциональных систем организма курсантов к деятельности в условиях горной местности	+0,52
3	Уровень развития прикладных навыков к деятельности в условиях горной местности	+0,41
4	Уровень развития общей и силовой выносливости у курсантов для действий в горах	+0,38
5	Умения курсантов оказывать помощь друг другу при передвижении в условиях горной местности	+0,34
6	Уровень развития ловкости и силы у курсантов для действий в горах, а также при пересечении горных рек	+0,31
7	Умения переносить неблагоприятное воздействие резкого перепада температур и парциального давления	+0,27

Исследования показали, что основными показателями физической готовности курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к деятельности в условиях горной местности являются: готовность функциональных систем организма курсантов к деятельности в условиях горной местности, уровень развития прикладных навыков к деятельности в условиях горной местности. Сюда же можно отнести уровень развития общей и силовой выносливости у курсантов для действий в горах, а также умения курсантов оказывать помощь друг другу при передвижении в условиях горной местности. Большое значение имеет уровень развития ловкости и силы у курсантов для действий в горах, а также при пересечении горных рек; умения переносить неблагоприятное воздействие резкого перепада температур и парциального давления. Выявленные показатели физической готовности курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России к деятельности в условиях горной местности позволяют определить направленность педагогических воздействий в процессе физической подготовки курсантов.

ВЫВОД. Таким образом, проведенные исследования показали необходимость преимущественного использования упражнений аэробного характера для развития общей выносливости, а также средств, направленных на развитие силы и силовой выносливости у курсантов образовательных учреждений пограничного профиля ФСБ России для эффективных боевых действий в условиях гор.

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России к эффективному выполнению служебно-боевых задач / А.Э. Болотин, А.Н. Сивак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 30-35.
2. Болотин, А.Э. Требования, предъявляемые к профессиональной подготовленности специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 6 (100). – С. 15-21.
3. Болотин, А.Э. Педагогическая модель профессиональной подготовки специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях в вузе, с использованием служебной деятельности в добровольных пожарных командах / А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 14-19.
4. Болотин, А.Э. Модель управления физической подготовкой в армии Анголы / А.Э. Болотин, А.Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 164-169.
5. Болотин, А.Э. Педагогические условия, необходимые для улучшения качества процесса физической подготовки с ангольскими военнослужащими / А.Э. Болотин, А.Ж.-А. Фернандеш // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 185-187.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2012), “Requirements made to graduates of higher education institutions of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to effective implementation of office and fighting tasks”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 30-35.
2. Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2013), “Requirementsmade to professional readiness of experts in protection in emergency situations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 15-21.
3. Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2013), “Pedagogical model of vocational training of experts in protection in emergency situations in higher education institution, with use of office activity in voluntary fire brigades”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 96, No. 2, pp. 14-19.
4. Bolotin, A.E. and Fernandesh, A.Z.-A. (2011), “Model of management of physical preparation in Angola”, Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 79, No. 9, pp. 164-169.
5. Bolotin, A.E. and Fernandesh, A.Z.-A.(2011), “Pedagogical conditions necessary for improvement of quality of process of physical preparation with the Angola military personnel ”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 80, No. 10, pp. 185-187.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.11.2013.

УДК 796.07

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ С УЧЕТОМ СОМАТОТИПА ДЕВОЧЕК 11-13 ЛЕТ

***Яна Алексеевна Пашковская**, учитель,*
ГБОУ Гимназия №1567, Москва

Аннотация

В данной статье приводится методика проведения занятий по оздоровительной аэробике с девочками 11-13 лет, в которой рассматривается применение индивидуально-типологического подхода к занимающимся с учетом соматотипа. В ходе проведения эксперимента девочки были поделены на группы по соматотипам – микро-, макро- и мезосоматики. Каждому соматотипу свойственны свои «сильные» стороны в развитие физических качеств. Автор предлагает методику проведения тренировки по аэробике исходя из возможностей ребенка, принадлежащего к определенному соматотипу.

Ключевые слова: аэробика, методика, соматотип, тренировка, девочки 11-13 лет.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.11.105.p117-120

TECHNIQUE OF CARRYING OUT THE HEALTH-IMPROVING AEROBICS TRAINING SESSION TAKING INTO ACCOUNT THE SOMATOTYPE OF GIRLS AGED 11-13 YEARS

***Yana Alekseevna Pashkovskaya**, the teacher,*
Public Budgetary Educational Institution Gymnasium No. 1567, Moscow

Annotation

This article introduces the methodology of lessons on the recreational aerobics for girls aged 11-13 years. The methodology includes applying the individual typological approach to the learners based on the somatotype. During the experiment, the learners have been divided into several groups according to their somatotype – micro-, macro- and mezosomatics. Each somatotype has its own "strengths" in developing the physical skills. The author suggests the methodology for training in aerobics based on the child's capabilities according to the specific somatotype.

Keywords: aerobic, methodology, somatotype, training, girls aged 11-13 years old.

На современном этапе дополнительное образование по аэробике в средних общеобразовательных школах (СОШ) и гимназиях Москвы не соответствует передовым требованиям. Мы имеем слабую методическую подготовку кадров, отсутствие учебных планов и конспектов, составленных на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортшкол, однотипность предлагаемых связок элементов и комплексов силовой подготовки, а также отсутствие индивидуального психофизиологического подхода к юным школьницам.

Решение поставленной проблемы оптимизации занятий по оздоровительной аэробике у школьниц средних классов видится нам в трех аспектах. Во-первых, это реализация учебно-тренировочного процесса на основе качественно подобранной методической базы. Во-вторых, возможность внедрения типирования искомого контингента школьниц по физиологическим признакам. В-третьих, строить методику, учитывая связь между типом телосложения и характером протекания психических процессов у школьниц 11-13 лет на занятиях оздоровительной аэробикой [1].

На основе полученного фактического материала, нами была предпринята попытка разработки методики построения тренировочного процесса детей 5-6 классов по оздоро-