

3. Николаева, Н.Т. Формирование коммуникативной компетенции магистрантов в рамках дисциплины "Деловой иностранный язык" (английский) / Н.Т. Николаева // Формирование личности будущего на основе психолого-педагогического анализа. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2017. С. 35-38.
4. Николаева, Н.Т. Потенциал учебного предмета «Деловой иностранный язык» в формировании лингвокультуры магистрантов / Н.Т. Николаева // ОБЩЕСТВО ЗНАНИЙ: СТРАТЕГИИ, ПРОЦЕССЫ, ТЕХНОЛОГИИ сборник статей [Электронный ресурс] – М.: Импульс, 2018. – С 103-111.
5. Николаева, Н.Т. Педагогические условия и методическое сопровождение преподавания учебного предмета "Деловой иностранный язык" магистрантам с ограниченными возможностями здоровья / Н.Т. Николаева // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 2. С. 23-32.
6. Свиридон, Р. А. Формирование межкультурной компетенции будущего специалиста в области мировой экономики средствами делового английского языка / Сборник научных трудов II Международной летней школы для молодых исследователей «Инновационные образовательные технологии в преподавании иностранных языков». – Томск. – Изд-во ТГПУ. – 2005 – С. 72– 84

**Норин Н.Е., Глушков П.Ю.**

**Методы и способы развития силовых качеств у военнослужащих войск национальной гвардии Российской Федерации**

*Новосибирский военный институт имени генерала армии И.К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации  
(Россия, Новосибирск)*

*doi: 10.18411/trnio-11-2021-169*

**Аннотация**

В статье рассматриваются методы развития физических качеств, способствующих подготовке военнослужащих, для успешного выполнения профессиональных задач служебно-боевой деятельности в современных условиях.

**Ключевые слова:** военнослужащие, физическая подготовка, аэробная нагрузка, анаэробная нагрузка, интервальная тренировка, методы развития.

**Abstract**

The article discusses methods of developing physical qualities that contribute to the training of military personnel for the successful performance of professional tasks of service and combat activities in modern conditions.

**Keywords:** military personnel, physical training, aerobic load, anaerobic load, interval training, development methods.

В апреле 2016 года Указом президента Российской Федерации В.В. Путина были образованы войска национальной гвардии, куда вошли основные силовые ведомства и внутренние войска. Изменения произошедшие в структуре силовых ведомств потребовали новых подходов к физической подготовке военнослужащих, т.к. задачи служебно-боевой деятельности претерпели значительные изменения. Управлением физической подготовкой войск национальной гвардии была с уверенностью можно сказать, что прошедшие три года проведена большая работа по разработке и внедрению в учебную деятельность Наставления по физической подготовке (НФП – 18), в котором определены основная цель и задачи по развитию физической подготовки на ближайшие десять лет. С уверенностью можно сказать, что прошедшие три года показали актуальность новых требований по развитию и совершенствованию физической подготовки. Введение ряда новых упражнений и изменений в методике проведения учебных занятий в настоящее время практически доказали, целесообразность новых подходов в обучении военнослужащих.

Однако есть необходимость более подробно остановиться на процессе формирования физических качеств у военнослужащих войск национальной гвардии, в связи с новыми знаниями в области физической культуры, которые рассматриваются современным

спортивным сообществом. Накопленный опыт проведения учебно-тренировочных занятий, сроки службы и возрастные особенности военнослужащих позволяют с уверенностью сказать, что новые упражнения и изменения в методике проведения учебных занятий, способствуют более качественной подготовке военнослужащих для действий в экстремальных условиях служебно-боевой деятельности.

Однако, решая узкие задачи профессионально-прикладной физической подготовки, необходимо объяснять обучаемым, для чего и почему она необходима, чтобы не упустить задачи, стоящие перед нами в процессе обучения.

Еще П.Ф. Лесгафт подчёркивал, что «необходимо изучить метание, бег, прыжки...не для самого этого действия, но чтобы при посредстве упражнений приучиться владеть собой, действовать с различной продолжительностью, настойчивостью и умением проверять умственно усвоенное физической работой».

На наш взгляд, физическая подготовка выступает как один из базовых компонентов процесса обучения и воспитания, позволяет осуществлять регуляцию и самоконтроль, постоянное приобретение знаний, стремления к самосовершенствованию. Знания, полученные в процессе занятий, способствуют интеграции будущих специалистов в обществе, подтверждая фактор социализации физической культуры. В процессе занятий, готовясь к профессиональной деятельности, обучаемые формируют своё отношение к физическому совершенствованию, формированию здорового образа жизни.

В Руководстве по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации даны новые методики в развитии основных физических качеств, которые по сути наполнили учебный процесс новым содержанием и позволили в значительной степени повысить уровень физической подготовки будущих специалистов. Однако последние научные исследования значительно расширили знания в этой области. Современные специализированные программы физической подготовки оптимизируют физическую компетентность этих общепринятых показателей и наполняют новым содержанием.

Анаэробные нагрузки способны значительно повышать силу, скорость и мощность организма. Причём выработка максимальной силы происходит за короткие промежутки времени. Если правильно использовать анаэробные упражнения, то они не оказывают негативного влияния на аэробные возможности организма, а наоборот, позволяют достичь более высоких показателей в аэробной деятельности. При этом мышечная масса не теряется, как это происходит при длительных аэробных нагрузках (бег на длинные дистанции), т.е. метод интервальных тренировок позволяет развивать выносливость без потери силы, скорости и мощности.

Данная методика позволяет заставить организм задействовать как можно больше мышечных волокон, способствует повышению кардиоваскулярной работоспособности, выносливости, силы, гибкости, мощности, скорости, координации, ловкости, равновесию и точности. Научно обоснованным фактом является то, что высокоинтенсивные функциональные движения способствуют более эффективной физической подготовленности организма.

Поэтому в дополнение к общепринятой тематике проведения учебных занятий по дисциплине «Физическая подготовка» с выходом Наставления по физической подготовке (НФП-18), добавлялась новая тема: «Специальная функциональная подготовка».

Главной направленностью «Специальной функциональной подготовки» является тренировка общей, скоростно-силовой и специальной выносливости, развитие широкого диапазона адаптационных возможностей военнослужащих. Методика проведения занятий по специальной функциональной подготовке является уникальным инструментом для увеличения мощности, скорости, силы и мышечной массы. Как было сказано ранее, анаэробные тренировки позволяют прикладывать максимальные усилия, за короткий

промежуток времени, поэтому появились и стали использоваться инновационные методы развития физических качеств, такие как: «Афап», «Амрап», «Эмом».

Наиболее распространённым является метод «Афап», который заключается в выполнении нескольких физических упражнений, составляющих комплекс. Суть комплекса заключается в том, что занимающимся определяется объём физической нагрузки при выполнении упражнений и ставится задача выполнить её за наименьшее время. Метод «Амрап» заключается в том, что необходимо выполнить максимальное количество движений за определённое время. Использование метода «Эмом» подразумевает выполнение заданного объёма физической нагрузки в течение минуты, причём оставшееся время используется для расслабления мышц и восстановления дыхания.

Применяя эти методы тренировки необходимо учитывать тренировочные цели занятия и уровень физической подготовленности военнослужащих. Желательно на занятиях чередовать применение вышеперечисленных методов, это вызывает неподдельный интерес обучаемых, их желание улучшить свою физическую подготовленность.

Таким образом, функциональное развитие организма обеспечивает максимальное использование его адаптивного потенциала, который востребован в сложных условиях профессиональной служебно-боевой деятельности военнослужащих войск национальной гвардии.

\*\*\*

1. А.А.Дружинин, К.А. Рямовой, Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – Екатеринбург: Уральский юридический институт МВД России, 2017. – 236 с.
2. Волков В.В. Технология кроссфит: основа прикладности и условие уменьшения экстремальной высокоинтенсивной спортивной тренировки – 2014. - №1 (30) – 40 с.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста, избранные труды – Москва: Ф и С, 1987. – 359 с.
4. Миронов В.В. Теоретические основы непрерывного военно-физкультурного образования: учебное пособие/ СПб: ВИФК, 1997. – 104 с.
5. Федоров А.В. Содержание функционального взаимодействия специалистов по физической культуре в процессе военно-профессиональной деятельности/Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, №11 – 2007. – 100 с.

**Нургалиева Д.<sup>1</sup>, Андасбаев Е.<sup>1</sup>, Калжанова Г.<sup>1</sup>, Карыбаева Р.<sup>2</sup>**  
**Формирование педагогических умений в подготовке будущих педагогов**

<sup>1</sup>Жетысуский университет

<sup>2</sup>Средняя школа №21

(Казахстан, Талдыкорган)

doi: 10.18411/trnio-11-2021-170

**Аннотация**

В статье дается определение понятия «умение», раскрывается сущность коммуникативных умений, рассматриваются основные стороны процесса общения, описывается структура коммуникативных умений будущих педагогов.

**Ключевые слова:** педагогические умения, коммуникативные умения, процесс общения.

**Abstract**

The article defines the concept of «skill», reveals the essence of communicative skills, examines the main aspects of the communication process, describes the structure of the communicative skills of future teachers.

**Keywords:** pedagogical skills, communicative skills, communication process.