

ного отдыха, достижения полноценного психофизического состояния здоровья на длительный жизненный период.

Профессионально-прикладная физическая подготовка содействует повышению и достижению высокой и устойчивой работоспособности при выполнении профессиональных функций. Однако при всей значимости ППФП не может заменить общую физическую подготовку, которая составляет основу системы физического воспитания студентов, в том числе и основу ППФП [3].

Следует отметить, что выпускникам вуза необходимо иметь не только крепкое здоровье, хорошую физическую подготовленность, но и знание основ физической культуры и спорта. Они должны владеть теорией и методикой физических упражнений, которые являются действенным фактором оздоровления организма и приравнены к знаниям профессиональным. Физическая культура и спорт в вузе тесно увязываются с будущей специальностью студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. - С. 121-122.
2. Вайнер, А. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – М.:Гардарики, 2010. – 15 с.
3. Григорович, Е. С. [и др.] Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: Выс. шк., 2008. - С. 129-130.

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Гавроник В. И., Гребенчук М. Ю.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»
Г. Гродно, Республика Беларусь

Цель физической подготовки заключается в обеспечении необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [1]. Данная цель достигается через решение общих задач физической подготовки, одной из которых является развитие быстроты [1].

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энергозатрат [2].

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Таким образом, повышение уровня быстроты у военнослужащих определяет актуальность исследования.

Цель нашего исследования – совершенствование методики развития скоростных способностей у курсантов специальности «Тыловое обеспечение войск».

Объект наших исследований – скоростные способности.

Предмет исследований – развитие скоростных способностей у военнослужащих.

Новизна исследования заключается в использовании средств физической подготовки военнослужащих для развития быстроты в рамках изучения программы по физической подготовке.

В ходе исследования использовались следующие общепринятые научные методы:

- 1) анализа научно-методической литературы;
- 2) метода контрольных испытаний;
- 3) педагогического эксперимента;
- 4) метода математико-статистического анализа.

Для развития скоростных возможностей применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках; упражнения, характеризующиеся взрывным характером [3].

Ведущими при воспитании скоростных способностей являются повторный и соревновательный методы.

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей в военно-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться и варьировать достаточно большим арсеналом разнообразных средств физической подготовки военнослужащих. Скоростные упражнения для этого необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны, конечно, подвижные и спортивные игры, которые необходимо использовать в конце основной части занятия.

Добиться увеличения скорости движений в каком-либо упражнении можно двумя различными путями:

1. Увеличением уровня максимальной (или предельной) скорости движений.

2. Увеличением максимальной силы работающих мышц.

Существенно повысить максимальную скорость движений сложно, поэтому в практике для увеличения скорости чаще используют второй путь – увеличения силы. Скоростно-силовые упражнения необходимо применять в сочетании с собственно силовыми, то есть при развитии скорости движений надо как бы «опираться» на уровень максимальной силы.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: методы строго регламентированного упражнения; соревновательный метод; игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;

б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – вначале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнительные соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия.

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера» [3].

Результаты исследования.

1. Развитие быстроты военнослужащих тесно связано с развитием способности мышц к расслаблению (от степени их эластичности). Поэтому большой резерв увеличения скорости кроется в улучшении техники движения.

2. При развитии и совершенствовании скоростных качеств целесообразно придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается в использовании в рамках одного и того же занятия различных средств физической подготовки военнослужащих.

3. Для развития быстроты у военнослужащих можно применять следующие упражнения:

Примеры упражнений для развития быстроты:

- бег со старта из различных положений, в том числе из положения лежа, в упоре лежа. Дозировка: (5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты) 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но желательно с контролем времени.

- быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции до 60 метров с 10-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.

- быстрый бег с изменением направления движения (бег зигзагом). Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Бег выполнить 3-4 серии. Обратит внимание на меры безопасности.

- прыжки с места: однократный, тройной, пятикратный – по 5-6 раз.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. – 368 с.
3. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 378.016:796

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Галаничев А. С., Нахват Д. В., Кудель А. А.

УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

В военной доктрине Республики Беларусь одной из задач Вооружённых Сил в мирное время является поддержание боевого потенциала, боевой и мобилизационной готовности войск. Особое место в обеспечении и поддержании боевой готовности в Вооружённых Силах занимает физическая подготовка [1]. Одной из задач физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне скоростно-силовых способностей [1]. Рационально организованная и методически грамотно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, и, в конечном