

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. 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

счете – формированию их воинского мастерства. Осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физических нагрузок, комплексирование физической подготовки с другими предметами боевой подготовки войск, использование физических упражнений для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности военнослужащих позволяют значительно усилить эффективность их военно-профессионального обучения [1, 2]. Это проявляется в сокращении времени, затрачиваемого личным составом на овладение военно-специальными знаниями, навыками и умениями по тактической (тактико-специальной), огневой, специальной, технической, строевой подготовке и другим предметам боевой подготовки войск, в достижении более высоких результатов обучения, в способности эффективно и стабильно действовать в самых сложных условиях [1, 2]. Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей влияет на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах и т. п. [1]. Высокий уровень развития скоростно-силовых способностей у военнослужащих позволит им эффективно решать задачи по их боевому предназначению.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей курсантов военных учреждений.

Методы исследования. В процессе исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; метод контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Установлено, что проявление скоростно-силовых возможностей мышечных групп обусловлено в большей степени количеством двигательных единиц, вовлеченных в работу, или особенностями сократительных свойств мышц. В соответствии с этим, выделяют два подхода к развитию скоростно-силовых способностей: использование упражнений с максимальными усилиями или с непредельными отягощениями. В ациклических видах спорта применяется комплекс методов сопряженного и вариативного воздействия, кратковременных усилий и повторный [2, 3].

Применение утяжеленных и облегченных сопротивлений дает возможность избирательно воздействовать на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых способностей и позволяет резко увеличить объем специальных упражнений. Объясняется это тем, что, преодолевая утяжеленные или облегченные сопротивления, курсант даже при выполнении упражнения с околопредельной интенсивностью превышает соревновательные показатели проявления рассматриваемых компонентов специальных скоростно-силовых способностей [2, 3].

Основным средством развития скоростно-силовых способностей, на основе двигательной активности было определено упражнение № 28 «подтягивание на перекладине» [1].

В соответствии с закономерностями тренировочного процесса [2, 3] тренировки военнослужащих рекомендуется проводить ежедневно. Исходя из расписания занятий на военном факультете, тренировки проводились в определенные дни.

Организация тренировок осуществлялась в следующей последовательности.

*Понедельник*– отдых;

*Вторник*– спортивно-массовая работа;

*Среда*– отдых;

*Четверг*– учебное занятие;

*Пятница*– отдых;

*Суббота*– отдых;

*Воскресенье*– спортивно-массовая работа.

Было установлено, что на эффективность развития скоростно-силовых способностей влияло несколько факторов.

1. Правильное и сбалансированное питание.
2. Соблюдение режима сна.
3. Правильно подобранные упражнения и нагрузки во время тренировок.

Результаты педагогического эксперимента. Эффективность разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военного факультета УО «ГрГУ им. Я. Купалы» определялась в ходе педагогического эксперимента.

На первом этапе (сентябрь) были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 3 курсе по специальности «Тыловое обеспечение войск» (далее ТОВ). В контрольное испытание входил контроль количественных показателей в упражнении № 28 «подтягивание на перекладине».

На втором этапе (сентябрь) была внедрена методика развития скоростно-силовых способностей в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов экспериментальной группы 3 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На третьем этапе был проведен контроль курсантов 3 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На четвёртом этапе был проведен сравнительный анализ показанных результатов курсантами 3 курса обучающихся по специальности ТОВ до внедрения и после внедрения методики.

Пятый этап был посвящен сравнительному анализу двух взводов курсантов учебных заведений, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель достоверно повысился. В контрольной группе результат также повысился, но изменения носили недостоверный характер.

Выводы.

1. В процессе развития скоростно-силовых способностей предпочтение отдают упражнениям, выполняемым с наибольшей скоростью, при которой сохраняется правильная техника движений. Величина внешнего отягощения, используемого в этих целях, не должна превышать 30-40% от индивидуального и максимального отягощения курсанта. Упражнения целесообразно использовать в режиме повторного выполнения, сериями. Число серий в рамках отдельного занятия – 2-6. Отдых между сериями должен составлять 2-5 мин. Предлагаемые интервалы отдыха между подтягиваниями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Основным средством развития скоростно-силовых способностей было определено упражнение № 28 «подтягивание на перекладине» с использованием комплекса скоростно-силовых упражнений.

2. Использование ударного метода, который позволяет выполнять специально-подготовительные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, способствует повышению эффективности методики развития скоростно-силовых способностей. Использование этого метода направлено на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц, в последующем позволяя наиболее эффективно выполнять упражнения. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести также непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дьячков, В.М. Теория и методика физического воспитания: учебно-пособ / В.М.Дьячков.- М. Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь. – Минск: МО РБ, 2014. – 162 с.
- 3.Рябинин,С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивны единоборствах: учебное пособие/ С.П. Рябинин,и А.П. Шумилин. – Красноярск: СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. - 153 с.

УДК 796.325

### **ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

**Городилин С.К., Крумина Л.П., Бернатович И.Ф.**

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»  
г. Гродно, Республика Беларусь

Актуальность. В современных условиях социально-экономического развития страны на рынке труда все более и более востребованы специалисты с хорошим физическим здоровьем, ведущие здоровый образ и спортивный стиль жизни. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является обеспечение учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза [5].

На сегодняшний день существует множество систем тренинга, но, в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход [1]. Единственный тип тренинга, который учитывает все особенности фигуры, который в зависимости от соматотипа предложит комплекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробике – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробике, и правильное питание – одним словом, фитнес – это образ жизни, который принято называть «здоровым» [2, 3].

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию де-