

-бег на 200 метров в сочетании с преодолением 200-метровой полосы препятствий (повторяется 3-4 раза, время бега на 200 метров 30-40 секунд, время преодоления полосы препятствия 60-75 секунд).

Таким образом, упражнения на развитие силовой выносливости в беге с преодолением препятствий могут быть отнесены к формам специальной нагрузки. Этот вид тренировок требует паузы для восстановления, что должно учитываться в учебном плане. Характер тренировки в годичном цикле меняется в зависимости от изменения уровня подготовленности. Отработка технических навыков и развитие силовой выносливости должны стать постоянными компонентами тренировочного процесса. Их уровень в значительной степени определяет специальную выносливость курсантов на полосе препятствий. Если уровень дополнительных силовых затрат не допускает допустимых пределов, то сэкономленная сила трансформируется в результат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Воронин, Б. С. К вопросу развития скоростно-силовых качеств и выносливости на занятиях по легкой атлетике и ускоренному передвижению / Б. С. Воронин. – Л.: ВИФК, 1974. – 25 с.
3. Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев // учеб. пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

УДК 355.233.22

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ

Дубяга В. М., Строк А. Н., Косянок Н. М.

УО «Гродненский государственный университет имени Я.Купалы»

г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих [1].

Боевая готовность военнослужащих имеет большое значение на современном этапе, так как недостаточная физическая подготовленность военнослужащих может привести к невыполнению боевой задачи, что категорически недопустимо. Значимое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка, основной задачей которой является развитие у военнослужащих физических качеств. Правильно

подобранные и методически грамотно проводимые занятия (тренировки) по физической подготовке приведут к существенному повышению результатов и военно-спортивного мастерства, что, в свою очередь, приведет к формированию у военнослужащих военного профессионализма.

Для достижения такого результата необходимо использовать множество разнообразных физических упражнений, которые влияют на повышение уровня умственной и физической работоспособности у военнослужащих. Именно это способствует усилению эффективности обучения военнослужащих и повышению как боевой готовности, так и военного профессионализма.

Актуальным аспектом данной работы является развитие и поддержание выносливости у курсантов военных факультетов на необходимом уровне, позволяющем решать поставленные задачи по их боевому предназначению.

Цель исследования – совершенствование методики развития выносливости у курсантов военных факультетов.

Задачи:

1) обосновать средства и методы развития выносливости в зоне максимальной мощности у курсантов военных факультетов;

2) разработать пути совершенствования методики развития выносливости в зоне максимальной мощности у курсантов военных факультетов.

Объект исследования – процесс физической подготовки курсантов военных факультетов.

Предмет исследования – методика развития выносливости курсантов военных факультетов.

Цели и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования:

1. анализа научно-методической литературы;
2. метода контрольных испытаний;
3. педагогический эксперимент;
4. метода математико-статистического анализа.

Использованные методы соответствовали требованиям, предъявляемым к методам научного исследования. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

Результаты исследований. Проведя анализ научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что наиболее эффективными методами развития выносливости в максимальной зоне мощности является непрерывный и интервальный методы развития физических качеств [2-8].

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отды-

ха. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [3-6].

Эффективность разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военного факультета учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» определялась в ходе педагогического эксперимента.

На первом этапе исследования, 7 сентября 2014 г., были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 3 курсе по специальности «Тыловое обеспечение войск». В контрольное испытание входил контроль временных показателей в беге на 5 км. На втором этапе исследования, с 8 сентября 2014 г., была внедрена методика развития выносливости в максимальной зоне мощности в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов 3 курса, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

На третьем этапе исследования, 2 ноября 2014 г., был проведен контроль результатов курсантов 3 курса в беге на 5 км, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель улучшился на 75 сек.

Для определения эффективности экспериментальной методики были использованы результаты тестирования курсантов 3 курса военного факультета. Сравнительный анализ результатов изменений в беге на 5 км у курсантов контрольной и экспериментальной групп показал, что более существенные изменения произошли у курсантов экспериментальной группы: изменение среднего результата у курсантов экспериментальной группы составил 75 сек, у контрольной – 20 сек.

Таким образом, результаты педагогического эксперимента позволяют говорить о более высокой эффективности экспериментальной методики по сравнению с традиционной методикой развития выносливости как физического качества у курсантов контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.
2. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М: Физкультура и спорт, 1974. – 80 с.

3. Барков, В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: учеб. пособие по курсу «Основы НИР для студентов по спец. П.02.02. – Физическая культура» / В. А. Барков. – Гродно, 1995. – 68 с.
4. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности развития юношеского организма. / В. П. Бисярина – М.: Медицина, 1979. – 224 с.
5. Шлемин, А. М. Гимнастика: учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е./ Г48. Под ред. А. М. Шлемина и А. Т. Брыкина.— М.: Физкультура и спорт» 1979. — 215 с, ил. Москва 2004.
6. Гужаловский, Л. А. Развитие двигательных качеств у подростков. / Л. А. Гужаловский. - М.: ФиС. 1978г. - 150 с.
7. Барков, В. А Курсовая работа по специальности «Физическая культура» : метод. рек. по подготовке, оформлению и защите / В. А. Барков, А. М. Полещук.- Гродно : ГрГУ, 2011.- 37 с.
8. Основы математической статистики: учеб. пособие для институтов физической культуры. / Под ред. В. С. Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с..

УДК 355.233.22

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОЛЬШОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Климец М. А., Нахват Д. В., Косянок Н. М.

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

Введение. В военной доктрине Республики Беларусь одной из задач Вооруженных Сил в мирное время является поддержание боевого потенциала, боевой мобилизационной готовности войск на уровне, обеспечивающем отражение нападения локального масштаба. Основу боевого совершенствования войск составляет всесторонняя подготовка военнослужащих в воинских частях и подразделениях. Многовековой опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки Вооруженных Сил свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих всегда была важной составной частью системы боевого совершенствования войск. Большое значение она имеет и на современном этапе. Это вытекает из роли физической готовности военнослужащих в структуре боевой готовности войск [1].

Рационально организованная и методически правильно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, а в конечном счете – формированию их воинского мастерства. Включение в содержание занятий и соревнований по физической подготовке и спорту соответствующих военно-специальных приемов и действий. Осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физиче-