

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-

ских 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. 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].

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов выносливости в большой зоне мощности.

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

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

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

Организация педагогического исследования. Исследование проводилось с апреля по декабрь 2014 г.

Тестирование по вышеизложенным упражнениям для курсантов военного факультета проводилась на спортивной базе 6ОМБР.

На первом этапе исследования (апрель-май 2014 г.) были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Изучалась литература о возрастном развитии. Были определены тема исследования, его актуальность, цель и задачи исследования, проанализированы литературные источники по теме исследования. Были определены эффективные средства и методы развития выносливости у курсантов военных факультетов.

На втором этапе, в августе 2014 г., разрабатывалась методика развития выносливости в большой зоне мощности у курсантов учебных заведений.

Определены цели занятия, средства и методы развития выносливости в большой зоне мощности у курсантов учебных заведений.

На третьем этапе исследования, 7 сентября 2014 г., были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 1 курсе по специальности ТОВ. В контрольное испытание входил контроль временных показателей в беге на 3 км. Данные результаты позволяют говорить об уровне выносливости в большой зоне мощности.

На четвертом этапе исследования, с 8 сентября по 23 ноября, была внедрена методика развития выносливости в большой зоне мощности в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов 1 курса, обучающихся по специальности ТОВ.

На пятом этапе исследования, 30 ноября 2014 г., был проведен контроль курсантов 1 курса, обучающихся по специальности ТОВ в беге на 3 км.

На шестом этапе исследования, с 1 по 5 декабря 2014 г., был проведен сравнительный анализ показанных результатов курсантами 1 курса, обучающимися по специальности ТОВ до внедрения и после внедрения методики.

Седьмой этап, с 5 по 15 декабря, был посвящен сравнительному анализу двух взводов курсантов учебных заведений, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск». Была определена направленность занятий в рамках циклов физической подготовки курсантов военного факультета.

Проведение педагогического исследования. В соответствии с целью исследования, перед нами были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить уровень развития выносливости у курсантов 1 курса (ТОВ);
- 2) разобрать методику развития выносливости в большой зоне мощности на основе двигательной активности с использованием комплекса различных видов бега и беговых упражнений;
- 3) провести исследование эффективности использования на практике разработанной нами методики развития выносливости у курсантов посредством беговых упражнений.

Для решения поставленных задач применялся педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий).

В ходе констатирующего эксперимента методом тестирования был определен начальный уровень развития выносливости у курсантов, которые были разделены на две группы – экспериментальную (1 курс, вещевое обеспечение $n = 15$) и контрольную (1 курс, продовольственное обеспечение $n = 15$).

В ходе формирующего эксперимента на военнослужащих экспериментальной группы была опробована разработанная нами методика развития

выносливости у курсантов посредством бега на основе двигательной активности с использованием комплекса различных видов бега и беговых упражнений.

Тренировочные занятия проводились ежедневно.

Организация одноразовых тренировок осуществлялась в следующей последовательности:

1-й день. ОФП. Равномерный бег.

2-й день. СФП. Развитие специальной выносливости (спортивно-массовая работа).

3-й день. СФП. Интервальная тренировка

4-й день. Развитие общей выносливости (учебно-тренировочное занятие).

5-й день. ОФП. Равномерный бег.

6-й день. Активный отдых.

7-й день. Развитие специальной выносливости (спортивно-массовая работа).

На эффективность тренировок большое влияние оказывает материальное обеспечение, режим питания, правильное чередование больших нагрузок и отдыха. Распорядок дня должен строиться так, чтобы тренировки в упражнениях проходили в то же время, что и будущие соревнования.

Для развития выносливости используются методы непрерывного длительного и интервального (прерывистого) бега, а также соревновательный метод.

Непрерывный длительный бег проводится в равномерном или переменном темпе. Его разновидностями являются: длительный медленный бег, длительный кроссовый бег, темповой кроссовый бег, длительный кроссовый бег в переменном темпе [3].

Наиболее эффективными разновидностями прерывистого бега являются бег в переменном темпе, «фартлек» – бег, при котором сочетается бег с соревновательной скоростью с бегом в среднем темпе. В зависимости от периода подготовки развивать общую и специальную выносливость повторным пробеганием отрезков от 1000 до 2000 м со скоростью, превышающей соревновательную, и интервалами отдыха от 3 до 5 мин. или до полного восстановления [2].

Результаты педагогического эксперимента. В ходе контрольного эксперимента методом тестирования был определен уровень развития выносливости в большой зоне мощности после внедрения методики у курсантов экспериментальной и контрольной групп в выполнении упражнения № 18 бег на 3км [1].

Исходный уровень физической подготовленности курсантов перед началом эксперимента определялся по результатам контрольных испытаний. По большинству показателей физической подготовленности темп прироста в экспериментальной группе (ЭГ) значительно выше, чем в контрольной группе (КГ).

Физическая подготовленность курсантов имела определенные изменения в зависимости от используемых средств физической подготовки. На протяжении всего исследования изменения изучаемых показателей у курсантов экспериментальной группы имели положительную направленность.

Таким образом, наблюдаемые положительные изменения, очевидно, связаны с тем, что курсанты выполняли работу на выносливость с использованием беговых упражнений аэробной направленности в большой зоне мощности.

Выводы. 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.

1. Анализ научной литературы по поставленной проблеме исследования показал, что вопросам повышения уровня физической подготовленности курсантов, а именно выносливости, уделялось немало внимания. Выявлено, что уровень выносливости зависит от ряда факторов, которые, в свою очередь, положительно или отрицательно воздействуют на темпы повышения работоспособности организма.

2. Было установлено, что развитие выносливости у курсантов происходит эффективнее при использовании специальных беговых упражнений в большой зоне мощности.

3. Выявлены наиболее эффективные виды проведения занятий и подобраны упражнения по развитию выносливости у курсантов учебных заведений для улучшения результатов в беге на 3000 метров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Войцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Войцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1974 г. – 80 с.
2. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск.: МО РБ, 2014.
3. Фарфель, В. С. Физиологические особенности работ различной мощности// Исследования по физиологии выносливости. - М.: ФиС, 1949, т. 7, вып. 3, С. 237-257.