

## **РАЗВИТИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ ДИНАМИЧЕСКОЙ И СТАТИЧЕСКОЙ СИЛЫ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

**Насияти Р. М., Кулешов В. И., Лушневский А. К.**

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

Физическая подготовка в Вооруженных Силах является одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания курсантов. Цель и задачи действующей системы физической подготовки в Вооруженных Силах сформулированы на основе всестороннего анализа объективных специфических и неспецифических функций физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск, а также общих и специфических требований учебно-боевой и боевой деятельности к физическому состоянию курсантов военных факультетов [1].

Одной из задач физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости. Данная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих [1].

Актуальным вопросом было и остается развитие физических качеств и двигательных способностей у курсантов военных учебных заведений, в частности, развитие максимальной силы.

Актуальность данного исследования обусловлена многими факторами: требованиями, предъявляемыми спецификой военно-профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности курсантов военных факультетов;

недостаточным уровнем развития физического качества силы и силовых способностей у курсантов военных факультетов;

необходимостью в разработке и научном обосновании новых методик развития физического качества силы и силовых способностей в связи с недостаточным количеством литературы по этой тематике.

Цель исследования – разработать методику развития максимальной динамической и статической силы у курсантов военного факультета.

Задачи исследования:

изучить закономерности развития максимальной силы у курсантов военных факультетов;

разработать методику для развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы;

определить эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы.

Объект исследования: процесс развития физических качеств и двигательных способностей у курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов максимальной динамической и статической силы.

Цель и задачи настоящего исследования решались с помощью применения общепринятых научных методов исследования: анализа научно-методической литературы, метода контрольных испытаний и педагогического эксперимента. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

В ходе исследования были изучены закономерности развития максимальной силы у курсантов военных факультетов. Было выяснено, что занятия силовой направленности являются одним из видов двигательной активности, имеющих огромную значимость в физической подготовке курсантов военных факультетов. Повысить силу до необходимого уровня дает курсантам силовая тренировка, регулярно осуществляемая в часы, отведенные для проведения спортивно-массовой работы и на занятиях по физической подготовке. Специфика военно-профессиональной деятельности предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности курсантов военных факультетов.

Анализируя литературные источники, отметим, что наиболее эффективными методами развития максимальной динамической и статической силы являются методы максимальных и повторных усилий. Для реализации этих методов эффективны упражнения с внешним сопротивлением и с преодолением веса собственного тела. Все средства и методы развития силовых способностей нужно применять в различных вариациях. Каждый метод специалист по физической подготовке и спорту должен использовать не стандартно, а постоянно вносить изменения в методические приемы, сочетать с другими, чтобы занятия проходили с наибольшим эффектом. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали общим и специальным задачам физической подготовки военнослужащих, возрастным критериям, квалификации и подготовленности военнослужащих, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки [1, 2, 3].

С целью улучшения качества физической подготовки курсантов была разработана новая методика развития максимальной динамической и статической силы, которая впоследствии была внедрена в учебный процесс курсантов 2 курса военного факультета. Это позволило выявить наиболее эффективные методы и средства развития максимальной динамической и

статической силы, а также провести сравнительный анализ. В ходе эксперимента использовался комплексный подход к развитию силы, включающий в себя совмещение методов. Для развития максимальной силы и одновременного увеличения мышечной массы применялись упражнения, выполняемые в среднем и вариативном темпе, а также статические упражнения. Причем каждое упражнение выполнялось до явно выраженного утомления [2].

Результаты сравнительного анализа показали, что в уровне развития максимальной силы у курсантов экспериментальной группы наблюдались положительные изменения. Согласно полученным результатам, темп прироста количественных показателей выполнения упражнения в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной. Это связано, в первую очередь, с качественной организацией занятий по физической подготовке, рациональным подбором и применением методов и средств разработанной методики.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск.: МО РБ, 2014. –228 с.
2. Учебное пособие для ВУЗов «Спортивная физиология» под ред. И.И. Земцова. – М.: Олимпийская лит-ра, 2010. – 310 с.
3. Теория и организация физической подготовки войск: учебник / Л. А. Вейднер-Дубровин. Ленинград: ВДКИФК, 1980. – 312 с.

УДК 378.016:796

### **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕЛЬБОЙ**

**Некрасов А. В., Рыбак В. С., Шумовский В. В.**

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

Военно-прикладная физическая подготовка является неотъемлемой частью боевой подготовки войск. Стрельба из штатного оружия как один из военно-прикладных видов спорта позволяет повышать уровень профессиональной подготовки военнослужащих, оказывает прямое влияние на развитие у военнослужащих качеств и способностей, необходимых для успешного ведения стрельбы.

Актуальность исследования. При выполнении стрельбы из штатного оружия в основу ставится способность к тонкой координации движений,