

УДК 378.016:796

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

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

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

В Вооруженных Силах Республики Беларусь большое внимание уделяется физической подготовке военнослужащих. Важнейшей задачей физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств и двигательных способностей, одной из которых является выносливость. Названная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих. Обусловлено это следующим [1-3]:

во-первых, военнослужащие, обладающие высоким уровнем развития выносливости, при воздействии значительных физических и нервно-психических нагрузок превосходят по показателям работоспособности военнослужащих с низким уровнем развития выносливости;

во-вторых, физическое совершенствование нового пополнения подразделений начинается с развития основных физических качеств (одним из которых является выносливость), так как недостаточная физическая подготовка призывников не позволяет эффективно проводить военно-профессиональную подготовку.

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих и, в конечном итоге – формированию их воинского мастерства[1, 3].

Эффект от тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию этого качества. При этом дифференцированный подход является наиболее правильным на пути достижения наивысшей эффективности физического воспитания в целом. В регламентирующих документах развитие выносливости в определенных зонах мощности определено как одна из задач физической подготовки военнослужащих. В то же время методики развития у военнослужащих выносливости в определенных зонах мощности в настоящее время находятся в стадии разработки. Опреде-

ление эффективных средств, методов, форм, позволяющих развить выносливость у военнослужащих в определенных зонах мощности, будет способствовать повышению эффективности процесса физической подготовки военнослужащих. Таким образом, разработка методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов является актуальной темой исследований.

Объект исследования: физическая подготовка курсантов военных факультетов.

Предмет исследования: методика развития у курсантов военных факультетов выносливости в максимальной зоне мощности при выполнении упражнения «Бег на 60 метров с грузом».

Методы исследования. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы; метода контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Установлено, что выносливость может быть оценена через единый измеритель – предельное время работы до начала снижения ее мощности. В силу этого, названная способность определяется как выносливость в соответствующей зоне мощности (выносливость в максимальной зоне мощности). Выносливость в максимальной зоне мощности во многом обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. [2, 3].

К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся циклические упражнения, продолжительность которых не превышает 5-10 с, что равняется пробеганию отрезков в 20-50 м с максимальной скоростью [2-3]. Как правило, упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Периоды отдыха заполняются упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями и т. п. [2, 3]. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Выбор количества беговых упражнений в серии, количество серий определяются по самочувствию военнослужащих, их функциональному состоянию. Здесь преподаватель ориентируется на два основных показателя [3]: частоту сердечных сокращений и скорость бега.

У военнослужащих повторное выполнение нагрузки можно предлагать при частоте сердечных сокращений 115-120 уд/мин и прекращать упражнение при снижении скорости бега в среднем до 70-75% от максимальной нагрузки [2, 3].

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определён бег с использованием комплекса различных его видов и беговых упражнений и силовых упражнений [2, 3].

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

1. *Понедельник*. Отдых.
2. *Вторник*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.
3. *Среда*. Отдых
4. *Четверг*. Отдых.
5. *Пятница*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.
6. *Суббота*. Отдых.
7. *Воскресенье*. Развитие выносливости в максимальной зоне мощности.

Установлено, что на эффективность развития выносливости в максимальной зоне мощности оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо выделить [3]:

- 1) правильность выбора тренировочных нагрузок и отдыха при выполнении упражнений;
- 2) рационально подобранное питание;
- 3) соблюдение режима сна.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что к наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности относятся методы упражнений со стандартной и переменной нагрузками на основе круговой тренировки [3].

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 исследования (сентябрь 2014 г.) были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 1 курсе по специальности ТОВ. Во время контрольных испытаний проводилась фиксация временных показателей при выполнении упражнения «Бег на 60 метров с грузом».

На втором этапе (сентябрь-декабрь 2014 г.) была внедрена методика развития выносливости в максимальной мощности в учебный процесс и в

спортивно-массовую работу у курсантов 1 курса, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск» (ТОВ).

На третьем этапе исследования (декабрь 2014 г.) было проведено контрольное тестирование курсантов 1 курса экспериментальной группы, обучающихся по специальности ТОВ в «Беге на 60 метров с грузом».

Сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента показал, что в экспериментальной группе средний показатель улучшился на 0,05 сек.

Для определения эффективности экспериментальной методики были использованы результаты тестирования курсантов 1 курса военного факультета 2013-2014 учебного года. Сравнительный анализ результатов изменений в беге на 60 метров с грузом у курсантов контрольной и экспериментальной групп показал, что более существенные изменения произошли у курсантов экспериментальной группы: изменение среднего результата у курсантов экспериментальной группы составил 0,05 сек, у контрольной – 0,1 сек.

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

Можно сделать следующие выводы.

1. К основным средствам повышения уровня выносливости в максимальной зоне относятся циклические упражнения, продолжительности которых не превышает 5-10 с, что равняется пробеганию отрезков в 20-50 м с максимальной скоростью. Упражнения целесообразно использовать в режиме повторного выполнения, сериями. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин. Периоды отдыха заполняются упражнениями на расслабление мышц, ходьбой, чередуемой с дыхательными упражнениями и т.п. Активный отдых ускоряет восстановление организма для последующей работы. Выбор количества беговых упражнений в серии, количество серий определяются по самочувствию военнослужащих, их функциональному состоянию. Целесообразно ориентироваться на два основных показателя: частоту сердечных сокращений и скорость бега. У военнослужащих повторное выполнение нагрузки можно предлагать при частоте сердечных сокращений 115-120 уд/мин и прекращать упражнение при снижении скорости бега в среднем до 70-75% от максимальной нагрузки.

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определён бег с использованием комплекса различных его видов беговых и силовых упражнений.

2. К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки.

3. Приступая к развитию выносливости, необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса. На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредотачивать внимание на развитие аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата. На втором этапе необходимо увеличивать объём нагрузки в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения, применяя непрерывную равномерную работу в форме темпового бега. На третьем этапе необходимо увеличение объёмов тренировочных нагрузок за счёт применения более интенсивных упражнений, выполняемых методом интервальной и повторной работ в смешанном аэробно-анаэробном и анаэробном режимах. Нагрузку следует повышать постепенно.

4. Результаты педагогического эксперимента дают основание говорить о более высокой эффективности разработанной методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных факультетов. В ходе педэксперимента средний показатель в беге на 60 метров с грузом у участников экспериментальной группы увеличился на 0,05 сек, в контрольной группе – на 0,1сек.

ЛИТЕРАТУРА

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправлено и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 245 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

УДК 796.07

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сулейманова М. И.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»
г. Брест, Республика Беларусь

Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений ра-