

УДК 796.091.2

**ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ  
В УМЕРЕННОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ  
У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ**

**Красовский Е. В.**

Научный руководитель Крупенич И. И.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

Уровень боевой подготовки у военнослужащих за последние несколько лет заметно снизился. И именно поэтому совершенствование физической подготовки является основной частью военной деятельности как в Вооруженных силах, так и в других силовых структурах. Боевая готовность военнослужащих имеет большое значение на современном этапе, так как недостаточная физическая готовность военнослужащих может привести к невыполнению боевой задачи, что категорически недопустимо. Значимое место в поддержание боевой готовности войск занимает физическая подготовка, основной задачей которой является развитие у военнослужащих всех видов физических качеств. Для достижения военного профессионализма 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 [1].

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;

- метод контрольных испытаний;
- педагогический эксперимент;
- методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Следует выделить что, при изучении закономерности развития у военнослужащих выносливости в умеренной зоне мощности с помощью контрольного испытания, было выявлено, что уровень развития выносливости в этой зоне мощности достаточно невысок [2].

Разрабатывалась методика развития выносливости в умеренной зоне мощности у курсантов военных учебных заведений, и в ходе учебного процесса данная методика была внедрена. После определенного промежутка тренировочного процесса, повторно было проведено контрольное испытание.

Анализ показал, что результаты у курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск», значительно улучшились. Следовательно, курсантам был предоставлен достаточный уровень подготовки на занятиях при использовании упражнений, направленных на развитие выносливости в умеренной зоне мощности [2]. Рациональное использование и организация занятий с применением специальных упражнений способствовали совершенствованию повышению показателей физической подготовленности у курсантов третьего курса. По данным исследования было доказано, что разработанная методика оказала положительное влияние на экспериментальную группу и является эффективной.

Выводы:

1. Анализ научной литературы по поставленной проблеме исследования показал, что вопросам повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, а именно, выносливости в умеренной зоне мощности, уделялось немало внимания. Научные исследования показали, что

уровень выносливости зависит от ряда факторов, которые в свою очередь положительно или отрицательно воздействуют на темпы повышения работоспособности организма.

2. Сущность выносливости в недостаточной степени характеризуется общепринятыми определениями самого понятия выносливости, они не раскрывают полностью физиологические механизмы, обуславливающие развитие этого качества. Тем самым ограничиваются пути совершенствования рациональной методики воспитания выносливости у военнослужащих, что серьезно затрудняет дальнейшее повышение результатов, в частности в циклических видах спорта.

3. Выявлены наиболее эффективные виды проведения занятий и подобраны упражнения по развитию выносливости в умеренной зоне мощности у курсантов учебных заведений для улучшения результатов в беге на 10 000 метров.

### **Литература**

1. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 19 сент. 2014 г., № 1000. – Минск, 2014. – 163 с.

2. 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.