

6. Повесть о житии и о храбрости благоверного и великого князя Александра [Электронный ресурс]. – Режим доступа: w.w.w. pravoslavie.ru – Дата доступа: 14.04.2019.

7. Ливонская рифмованная хроника [электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://ru.m.wikipedia.org/wiki/ ливонская\\_рифмованная\\_хроника](https://ru.m.wikipedia.org/wiki/ливонская_рифмованная_хроника) – Дата доступа: 24.04.2019.

8. Старшая Ливонская рифмованная хроника [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vostlit.info/Texts/rus/LivlAlteReimschronik.phtml> – Дата доступа: 24.04.2019.

9. Татищев, В. Н. История Российская / В. Н. Татищев. – М. : Литрес., 2017. – 1104 с.

10. Карамзин, Н. М. История государства Российского / Н. М. Карамзин. – М. : Альфа-книга, 2017. – 1279 с.

11. Двенадцать путешествий по Псковской земле. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://books.google.by> – Дата доступа: 24.04.2019.

12. Феннел Дж. Кризис средневековой Руси, 1200-1304 / Дж.Феннел. – М. : Прогресс, 1989. – 296 с.

13. Тихомиров, М. Н. Борьба русского народа с немецкими интервентами в XII – XV вв. / М. Н. Тихомиров. – М. : Наука. – 1971. – С. 32–33.

14. Лицевой летописный свод [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sterligoff.ru>. – Дата доступа: 25.04.2019.

УДК 335.233.22

### **Использования средств легкой атлетики для развития специальной выносливости у военнослужащих**

Гавроник В. И., Лушневский А. К., Копать М. В.

Учреждение образования

«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

*В статье раскрывается один из вариантов использования средств легкой атлетики для развития специальной выносливости у военнослужащих с учетом особенностей военной службы.*

Улучшение качества боевой подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь является основным направлением развития военной организации государства [1]. Однако это невозможно без физической подготовки, являющейся одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих [2; 3].

Одна из задач физической подготовки – развитие физических качеств, а соответственно выносливости, которой по праву принадлежит ведущая роль, потому что данное физическое качество позволяет выполнять работу заданной мощности длительное время и снижает утомляемость [4; 5].

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечно-сосудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе [6].

Поэтому нами было проведено исследование с целью – разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики развития специальной выносливости у военнослужащих с помощью средств легкой атлетики.

Исходя из особенностей распорядка дня, было принято решение о разработке методики развития специальной выносливости у военнослужащих с помощью средств легкой атлетики, которая будет использоваться в часы спортивно-массовой работы.

Данная методика включала в себя:

#### Вторник

Медленный бег (легкий темп) 5–8 км ЧСС до 160 уд/мин с выполнением 3 повторных отрезков продолжительностью 200 м в режиме на 1500 м через 200 м трусцой. Специальные – беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Примечание:* темп и объем нагрузки подбирались исходя из анатомо-физиологических и физических способностей каждого курсанта с учетом показателя максимального потребления кислорода; показатель был получен в ходе проведения соревнования в беге на 1,5 км (каждые три недели количество повторных отрезков увеличивалось на 1); в сгибании и разгибании рук в упоре лежа количество повторений в подходах подбиралось согласно разработанному 20-ти недельному циклу тренировок, направленного на увеличения количества повторений.

#### Пятница

Разминка 10 мин., темповой бег в режиме порога анаэробного обмена 1,5–3 км, заминка 5 минут, подтягивание на перекладине.

*Примечание:* темп и объем нагрузки подбирались исходя из анатомо-физиологических и физических способностей каждого курсанта с учетом показателя максимального потребления кислорода; показатель был получен в ходе проведения соревнования в беге на 1,5 км; в подтягивание

на перекладине количество повторений в подходах подбиралось согласно разработанному 20-ти недельному циклу тренировок, направленного на увеличения количества повторений.

### Воскресенье

Тренировка упражнения № 40. Разминка с гирей 16 кг. Рывок гири весом 16 кг в течение 1 минуты (каждые 10 секунд через 30 секунд отдыха), рывок гири весом 16 кг в течении 2 минут (каждые 10 секунд через 1 минуту отдыха), рывок гири весом 16 кг в течении 3 минут (каждые 10 секунд через 1,5 минуты отдыха), рывок гири весом 24 кг в течении 2 минут (каждые 10 секунд через 1 минута отдыха), рывок гири весом 16 кг (каждые 10 секунд в течение 1 минуты через 30 секунд), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

*Примечание:* объем нагрузки подбирался исходя из анатомо-физиологических и физических способностей каждого курсанта (каждые три недели время отдыха между рывками уменьшается на 1 секунду). В сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях количество повторений в подходах подбиралось согласно разработанному 20-ти недельному циклу тренировок, направленного на увеличения количества повторений.

С целью экспериментального обоснования разработанной методики был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проводился по общепринятой схеме с участием контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп по десять человек в каждой.

Начальный уровень физической подготовленности военнослужащих в КГ и ЭГ (20 человек) не имел достоверных отличий. Привлекаемые к педагогическому эксперименту подразделения служебную деятельность осуществляли по единому распорядку дня, соответственно, имели одинаковое питание, отдых и сон. В эксперименте участвовали военнослужащие курсанты третьего курса специальности «Тыловое обеспечение войск» с возрастным цензом от 19 до 21 года. В КГ и ЭГ посещаемость занятий составила 85–96 %. Учебно-тренировочные занятия в часы спортивно-массовой работы проводились согласно планам спортивно массовой работы в КГ и в соответствии с разработанной методикой в ЭГ. Для занятий предоставлялась одинаковая спортивная учебно-материальная база.

В рамках педагогического эксперимента было проведено два педагогических тестирования (одно – в начале эксперимента, другое – в конце) для определения уровня физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности оценивался по следующим упражнениям: упражнение № 40 – рывок гири 24 кг, упражнение № 28 – подтягивание на перекладине и упражнение №16 – бег на 1,5 км [2].

Результаты итогового педагогического тестирования представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Показатели уровня физической подготовленности в ЭГ

№ п/п	Тесты	Начало X ± S	Конец X ± S	%	t	P
1	Рывок гири весом 24 кг	33,8±1,7	41,6±2	20,6	2,97	p<0,05
2	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	12,2±1,4	16±1	26,9	2,21	p<0,05
3	Бег на 1,5 км, мин	5,42±4,8	5,22±5,4	6	2,77	p<0,05

Таблица 2 – Показатели уровня физической подготовленности в КГ

№ п/п	Тесты	Начало X ± S	Конец X ± S	%	t	P
1	Рывок гири весом 24 кг	34,8±2,3	39,2±2,3	11,8	1,35	p<0,05
2	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	12,8±0,8	14,8±0,8	14,5	1,77	p<0,05
3	Бег на 1,5 км, мин	5,37±15,2	5,27±15,1	3	0,47	p<0,05

Анализ внутригруппового сравнения результатов уровня физической подготовленности показал, что в КГ и ЭГ произошел достоверный прирост показателей по всем упражнениям (p<0,05), однако прирост в ЭГ – выше.

Таким образом, представленные результаты свидетельствуют о правильном подборе средств легкой атлетики в методике развития специальной выносливости у военнослужащих, а значит разработанная методика – эффективна.

### Литература

1. Военная доктрина Республики Беларусь : Закон. Респ. Беларусь от 3 янв. 2002 г. № 74-З. – Минск, 2002. – 12 с.
2. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.
3. Теоретико-методические основы физической подготовки военнослужащих : учеб.-метод. пособие / А. К. Лушневский, В. И. Гавроник, В. В. Руденик, С. Е. Сыч. – Минск : ГУ «РУМЦ ФВН», 2010. – 320 с.
4. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Гавроник ; Гродн. гос. ун-т им. Я. Купалы. – Минск, 2017. – 38 с.
5. Гавроник, В. И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : дис. ... канд. пед. наук: – Минск , 2017. – 302 л.

6. Дубровский, В. И. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 608 с.

УДК 355.2.203

### **Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных факультетов**

Гогонин О. А.

Белорусский национальный технический университет

*В статье изложены особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военных факультетов. На основании полученных данных разработана и экспериментально обоснована методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.*

Физическая подготовка, входящая в систему физического воспитания курсантов, является основным предметом боевой подготовки войск и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Многочисленные исследования убедительно доказывают высокую значимость физической подготовки для повышения боеспособности и боеготовности войск, и, в частности, для успешного военно-профессионального обучения, для сокращения сроков и улучшения качества подготовки военнослужащих при овладении различными видами боевой техники, для обеспечения надежности управления ею в усложненных условиях служебно-боевой деятельности войск [1, 2, 3].

Сложность подготовки офицера с должным уровнем знаний, умений и навыков в условиях военного факультета, обусловлена рядом объективных причин. С изменением престижа военной службы, понижением уровня жизни офицеров и их семей и, как следствие, большим числом увольнений офицеров из рядов Вооруженных Сил, особенно младших офицеров, привело к большой не укомплектованности первичных офицерских должностей. Исходя из этого, требования к выполнению государственного заказа на выпуск очередного числа офицерских кадров с высшим образованием еще более возрастает.

Учитывая некомплект младших офицеров, которые вынуждены существенно большее время уделять исполнению должностных обязанностей, участвовать в учениях и быть занятыми на службе по другим причинам, особенно важным является способность офицера сохранять работоспособность и быть готовым к выполнению задач по предназначению. Несомнен-