

кладывать фундамент для успешной их самореализации в будущем, а также облегчит образовательный процесс [3, 4].

Итак, самостоятельные занятия в процессе дистанционного обучения, как новшества в процессе получения образования, являются новым этапом в совершенствовании образования, что, на наш, взгляд, влияет на активную и эффективную работоспособность студентов, преподавателей, хотя при этом имеют и недостатки.

### **Литература:**

1. Воронов, Н.А., Новожилова С.В., Игнатова Е.В., Авдеева С.Н. Самостоятельные занятия физической культурой студентов ВУЗа во время самоизоляции с элементами дистанционного контроля в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. – № 5. ; Электронный ресурс: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30131>. -- Дата доступа: 29.03.2022.

2. Шелехова, О.В. *Формирование проективных умений студентов при использовании компьютерных технологий: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук*. - Иркутск, 2004. -175 с.

3. Богданов, В. М. *Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию* / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // *Теория и практика физической культуры*, 2001. – № 8. – С. 55–59.

4. Храмов, В. В. *Информационно-технологическое обеспечение учебного процесса по волейболу на факультете физической культуры* / В. В. Храмов, Н. А. Максимович // *Мир спорта*. – 2007. – № 1. – С. 60–64.

УДК 378. 037.1

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Строк А.Н., Сак Ю.В., Сошко Н.И.**

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

Особое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка. Одной из задач которой является развитие выносливости [1].

Выносливость рассматривается как одно из проявлений двигательной активности и является неотъемлемой частью понятия гармонически развитого военнослужащего.

Эффект тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективному развитию данного качества.

Актуальностью данной работы является развитие и поддержание на должном уровне выносливости у курсантов военных учебных заведений, которая играет важную роль в оптимизации их жизнедеятельности и выступает как важный компонент физического здоровья, играя приоритетную роль, как в военной службе, так и в спортивной деятельности.

**Цель исследования:** разработать методику развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности для курсантов военных факультетов.

Для достижения поставленной цели исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1) изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;

- 2) разработать методику для развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности;
- 3) определить эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности.

**Объект исследования:** физическая подготовка курсантов военных факультетов.

**Предмет исследования:** методика развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск», при выполнении упражнения № 16 – бег на 1000 м.

Новизна данного исследования заключается в более эффективном развитии данной двигательной способности в рамках учебного процесса курсантов военного факультета, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

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

- 1) анализа научно-методической литературы;
- 2) метода контрольных испытаний;
- 3) педагогического эксперимента;
- 4) метода математико-статистического анализа.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод, что к наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности является непрерывный и интервальный методы развития физических качеств на основе круговой тренировки.

Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха. При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант) [2 – 4].

В результате проведенных исследований получены следующие результаты:

1. При проделывании работы продолжительностью от 3 до 4 минут без снижения мощности (бег на 1000 м) предъявляются определенные энергозатраты (расход энергии за 1 секунду составляет в пределах 0,6 – 4 калории). Мощность выполнения упражнения не должна превышать 85-95% от максимальной. ЧСС находится в зоне 180 – 190 ударов в минуту, что определяет анаэробно – аэробный характер окислительных процессов. Такая работа характеризуется возможностями анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и выносливостью нервных центров к интенсивной работе в условиях недостатка кислорода, но ведущей физиологической системой в этой зоне является кардио-респираторная система. Выполнение работы характеризуется нарастанием кислородной задолженности.

2. Основными средствами развития выносливости в субмаксимальной зоне являются упражнения циклического и ациклического характера. Упражнения могут выполняться с дополнительными отягощениями, но с коррекцией продолжительности и количества повторений. Ведущим методом развития являются строго регламентированные упражнения, позволяющие точно задавать величину и объем нагрузки. Упражнения могут выполняться повторно и непрерывно сериями и включать упражнения с разной биомеханической структурой. Интервалы отдыха в зависимости от применяемого похода различны по деятельности. Как правило, они могут составлять от 3 до 6 минут. Повторное выполнение упражнения или серии упражнений должно начинаться при ЧСС 110 – 120 ударов в минуту. Между повторениями нагрузок используются упражнения на дыхание, на расслабление мышц, упражнения на развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок целесообразно после упражнений на развитие координации движений, обучения двигательным действиям, когда организм находится в фазе начального утомления. Это позволяет за-

метно сократить время воздействия на организм упражнениями в субмаксимальной зоне и не применять разминки. При этом продолжительность упражнений, их количество, интервалы отдыха по длительности и содержанию между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы.

3. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности. Необходимо отметить, что 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 субмаксимальной зоне мощности у курсантов военных учебных заведений. В ходе педагогического эксперимента средний показатель в беге на 1000 метров у участников экспериментальной группы увеличился на 3,96 сек, в контрольной – на 1,06 сек.

#### **Литература:**

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 228 с.

2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е,испр.и доп.(в 2-х т.). М., «Физкультура и спорт», 1976.Т.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Изд.2-е, испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.

УДК 796.42

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН**

**Галлер В.Н.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире практически каждая сельскохозяйственная профессия предъявляет к специалисту высокие требования к его психологическим и физическим качествам, а также к прикладным навыкам. Следовательно, возникает необходимость профилировать процесс физического воспитания с целью подготовки студента к будущей трудовой деятельности. Сочетание общей физической подготовки со специализированной – (профессионально прикладной физической подготовкой), позволяют развить в будущем специалисте необходимые ему навыки. В процессе общей физической подготовки формирование такого уровня