

УДК 796.091.2

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ  
В СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ  
У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

**Загорский Е. В.**

Научный руководитель Лушневский А. К.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет  
имени Янки Купалы»

Особое место в поддержании боевой готовности войск занимает физическая подготовка. Одной из задач которой является развитие такой физической способности как выносливость. Она способствует гармоничному физическому развитию и улучшению здоровья. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей военнослужащих [1].

Эффект тренировки выносливости во многом зависит от наиболее рационального подбора средств и методов, способствующих эффективно-му развитию этого качества. При этом дифференцированный подход, является наиболее правильным на пути достижения наивысшей эффективности физического воспитания в целом [1].

Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности и в военной службе [2].

Актуальностью данной работы является раскрытие вопроса о развитии и поддержании на надлежащем уровне физической способности, вынос-

ливости в субмаксимальной зоне мощности, у курсантов военных учебных заведений.

От того, насколько успешно будет развиваться это качество у военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортом, во многом зависит, насколько эффективнее будет выполнена поставленная боевая задача.

Цель исследования – разработка методики для развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у военнослужащих.

Задачи исследования:

- изучить закономерности развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов военного факультета;
- разработать методику для развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности;
- определить эффективность разработанной методики развития у курсантов военных факультетов выносливости в субмаксимальной зоне мощности.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- метод контрольных испытаний;
- педагогический эксперимент;
- методы математико-статистического анализа.

Полученные результаты. Установлено, что на эффективность тренировки влияют:

- рациональный режим питания;
- правильно подобранное сочетание больших нагрузок и интервалов отдыха;
- материальная база;
- достаточное время сна для полного восстановления.

Для развития выносливости применяется длительный кроссовый бег, темповой кроссовый бег, длительный кроссовый бег в переменном темпе, а также, разнообразные методы тренировки. Их можно разделить на несколько групп: непрерывный (равномерный, переменный), интервальный и соревновательный методы тренировки. Чтобы достичь эффективного развития в зоне субмаксимальной мощности лучше всего использовать интервальный метод.

Выводы:

1) с целью повышения физического состояния и развития выносливости в субмаксимальной зоне мощности у курсантов, рекомендуется выполнять упражнения с высокой интенсивностью, за отведенные промежутки времени с определенными интервалами отдыха;

2) необходимо избирательно подбирать упражнения и нагрузку по их преимущественному влиянию на развитие выносливости у занимающихся, с целью оказания поддерживающего эффекта выполнять разработанный комплекс упражнений;

3) при выполнении упражнений и приемов по развитию выносливости в субмаксимальной зоне мощности на учебных занятиях по физической подготовке использовать различные способы организации занимающихся;

4) больше внимания уделять применению специальных упражнений и приемов для развития выносливости, упражнений способствующих комплексному развитию двигательных способностей, применяя их в разделах – общей физической подготовки, специальной физической подготовки; чередовать интенсивные физические нагрузки с менее интенсивными, следить за полным восстановлением организма занимающегося, с учетом того, что физические нагрузки анаэробной направленности, оптимально воздействуя на физическую подготовленность и функциональное состояние занимающихся, способствуют укреплению их здоровья.

### 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. Плахтиенко, В. А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих / В. А. Плахтиенко. – Л.: ВИФК, 1974. – 88 с.