

УДК 796.091.2

**ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Серый П. Д.

Научный руководитель Кирмель П. А.

Учреждение образования «Гродненский государственный университет
имени Янки Купалы»

В военной доктрине Республики Беларусь одной из задач Вооруженных Сил в мирное время является поддержание боевого потенциала, боевой и мобилизационной готовности войск. Особое место в обеспечении и поддержании боевой готовности в Вооруженных Силах занимает физическая подготовка. Целью исследования является: развитие и поддержание на надлежащем уровне физической подготовленности военнослужащих, за счет скоростно-силовых способностей, в последующем для эффективного выполнения поставленных задач.

Рационально организованная и методически грамотно проводимая физическая подготовка способствует существенному повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, а, в конечном счете – формированию их воинского мастерства. Постепенное включение в занятия по физической подготовке соответствующих военно-специальных приемов и действий способствует гармоничному развитию физической подготовленности военнослужащих. Осуществление военно-профессионального обучения военнослужащих на фоне больших физических нагрузок, комплексирование физической подготовки с другими предметами боевой под-

готовки войск, использование физических упражнений для сохранения и повышения уровня умственной и физической работоспособности военнослужащих позволяют значительно усилить эффективность их военно-профессионального обучения. Это проявляется в сокращении времени затрачиваемого личным составом на овладение военно-специальными знаниями, навыками и умениями по тактической (тактико-специальной), огневой, специальной, технической, строевой подготовке и другим предметам боевой подготовки войск, в достижении более высоких результатов обучения, в способности эффективно и стабильно действовать в самых сложных условиях [1–6].

Особое место в развитии двигательных возможностей занимают скоростно-силовые способности, высокий уровень которых играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Данные научно-методической литературы и спортивной практики доказывают, что развитие скоростно-силовых способностей влияют на формирование способности к высокой степени концентраций усилий в разных фазах бега на скорость, в прыжках и метаниях, в спортивных и подвижных играх, в единоборствах.

Проблемы в развитии каких-либо способностей у военнослужащего могут привести к тому, что военнослужащий не достигнет наивысших и стабильных результатов в физической подготовке. Немаловажную роль в воспитании военнослужащего играет скоростно-силовые способности [6].

В единоборствах сложная реакция скорости наиболее специфична, так как военнослужащему приходится постоянно ожидать появления самых неожиданных сигналов – ударов, защит, маневров, финтов, ложных движений, и постоянно быть готовым отвечать любым ответным или встречным, опережающим или контратакующим приемам, для того чтобы превзойти противника.

Методы исследования

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

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

Использованные методы соответствовали требованиям, предъявляемым к методам научного исследования. Подбор методов осуществлялся в соответствии с целью и задачами исследования.

Организация педагогического исследования. Исследования проводилось в семь этапов с 1 апреля 2014 года по декабрь 2014 года.

На первом этапе исследования были проанализированы литературные источники по теме исследования. Анализ научно-методической литературы проводился с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнения методов исследования, выяснения состояния решаемой проблемы. Были определены: тема исследования, его актуальность, цель и задачи исследования, проанализированы литературные источники по теме исследования. Были определены эффективные средства и методы развития выносливости у военнослужащих.

На втором этапе исследования были проведены контрольные испытания с курсантами, обучающимися на 3 и 4 курсах по специальности «Тыловое обеспечение войск». В контрольное испытание входило контроль количественных показателей в упражнениях подтягивание на перекладине.

На третьем этапе разрабатывалась методика развития скоростно-силовых способностей у курсантов учебных заведений: определены цели занятия, средства и методы развития скоростно-силовых способностей у курсантов учебных заведений.

На четвертом этапе исследования была внедрена методика развития скоростно-силовых способностей в учебный процесс и в спортивно-массовую работу у курсантов экспериментальной группы 3 курса обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

На пятом этапе исследования был проведен контроль курсантов 3 и 4 курсов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск».

На шестом этапе исследования был проведен сравнительный анализ показанных результатов курсантами 3 и 4 курсов, обучающихся по специальности «Тыловое обеспечение войск» до внедрения и после внедрения методики.

Седьмой этап был посвящен сравнительному анализу двух взводов курсантов учебных заведений, обучающихся по специальностям «Тыловое обеспечение войск». Была определена направленность занятий в рамках циклов физической подготовки курсантов военного факультета.

Организация тренировок осуществлялась в следующей последовательности:

- понедельник – отдых;
- вторник – спортивно-массовая работа;
- среда – отдых;
- четверг – учебное занятие;
- пятница – отдых;
- суббота – отдых;
- воскресенье – спортивно-массовая работа.

Для эффективности развития скоростно-силовых способностей необходимо учитывать влияние многих факторов при планировании учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовой работы, это:

- правильность выбора тренировочных нагрузок при выполнении упражнений;
- рационально подобранное питание;

- соблюдение режима сна;
- погодные условия при проведении тренировочных занятий на улице.

Результаты педагогического эксперимента

1. После внедрения методики в экспериментальную группу и проведения заключительного контрольного среза у обеих тестируемых групп, было выявлено, что у экспериментальной группы средний показатель улучшился на 2 подтягивания и составил в среднем 15 раз за всю группу, а у контрольной он остался прежним, в среднем 14 раз за группу.

2. Данная методика оказала положительные результаты в увеличении количественных показателей в подтягивании на перекладине, до внедрения методики и после внедрения ее в экспериментальную группу, и оказалась более действенной, чем у контрольной группы.

3. Разработанная методика оказалась наиболее эффективнее в развитии скоростно-силовых способностей у военнослужащих экспериментальной группы, за счет высокой интенсивности упражнений, качественно подобранным тренировкам и моральной выдержки военнослужащих.

Основой высокой работоспособности во всех видах учебной, боевой и спортивной деятельности является физическая подготовка, которая определяется уровнем развития основных физических качеств.

Скоростно-силовые способности оказывают на организм человека сложные биохимические и физиологические процессы, поэтому следует знать их и использовать на занятиях такие упражнения, которые наиболее подходят для эффективного развития нужного физического качества в последующем для обеспечения и поддержания боевой готовности.

Скоростно-силовые способности увеличиваются за счет увеличения силы или скорости сокращения мышц или обоих компонентов. Также следует учитывать энергообеспечение скоростно-силовой работы для того, чтобы предупредить утомление курсанта и рационально построить физи-

ческое занятие. Удалось выявить необходимые методы для развития скоростно-силовых способностей: игровой метод, соревновательный метод, статодинамический метод, ударный метод, метод круговой тренировки.

При выполнении физических упражнений необходимо учитывать их энергетические характеристики, чтобы наиболее эффективно подобрать упражнения для физических данных курсанта.

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. Дьячков, В. М. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / В. М. Дьячков. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.

3. Берштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности : учеб. пособ / Н. А. Берштейн. – М. : Фис, 1991. – 288 с.

4. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям : учеб. пособие / М. М. Боген. – М. : ФиС, 1985. – 192 с.

5. Годик, М. А. Спортивная метрология: учеб. пособие / М. А. Годик. – М. : ФиС, 1988. – 271 с.

6. Рябинин, С. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах : учеб. пособие / С. П. Рябинин, А. П. Шумилин. – Красноярск : СФУ, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

7. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : учеб. пособие / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.

8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов : учеб. пособие / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.