

Бандурко Тарас Григорьевич,
старший преподаватель
Белорусский государственный университет
г. Минск, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ПРАКТИКО-ПРИКЛАДНОЙ АСПЕКТ

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальность повышения физической готовности военнослужащих к современным военным конфликтам, в частности, развитие специальной выносливости как одного из ключевых факторов боеспособности и боеготовности войск. Авторы исследуют специфику развития выносливости у военнослужащих в условиях современного боя и выявляют наиболее эффективные методы и приемы для ее развития и совершенствования. Для повышения уровня специальной выносливости предлагается комплекс физических упражнений, включающий плиометрические упражнения, бег по лестнице или в гору/подъем с грузом, бег на короткие дистанции с интервалами отдыха, а также рекомендации по выполнению беговой работы в зависимости от типа поверхности. Авторы подчеркивают важность оптимизации процесса развития физической выносливости военнослужащих для сохранения надежности выполнения профессиональной задачи и снижения уровня психоэмоционального перенапряжения. Результаты работы могут быть использованы в практической деятельности по физической подготовке военнослужащих и в научных исследованиях в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: специальная выносливость, физическая готовность, современные военные конфликты, боеспособность, боеготовность, военнослужащие, физические упражнения.

Annotation. This article examines the relevance of increasing the physical readiness of military personnel for modern military conflicts, in particular, the development of special endurance as one of the key factors of combat capability and combat readiness of troops. The authors investigate the specifics of the development of endurance among military personnel in modern combat and identify the most effective methods and techniques for its development and improvement. To increase the level of special endurance, a set of physical exercises is offered, including plyometric exercises, running up stairs or uphill/lifting with a load, running short distances with rest intervals, as well as recommendations for running work depending on the type of surface. The authors emphasize the importance of optimizing the process of developing the physical endurance of military personnel in order to maintain the reliability of performing professional tasks and reduce the level of psychoemotional overstrain. The results of the work can be used in practi-

cal activities on physical training of military personnel and in scientific research in the field of physical culture and sports.

Keywords: special endurance, physical readiness, modern military conflicts, combat capability, combat readiness, military personnel, physical exercises.

Современные военные конфликты демонстрируют факт прямой корреляции эффективности выполнения специальных задач от физической подготовленности военнослужащих. Актуальность работы заключается в необходимости повышения физической готовности военнослужащих к современным военным конфликтам, которые требуют быстрой адаптации к меняющимся условиям боя. Развитие специальной выносливости является одним из ключевых факторов, обеспечивающих устойчивость военнослужащих к экстремальным и критическим условиям ведения боевых действий, а также ускорение процесса адаптации к большим физическим нагрузкам и снижение уровня психоэмоционального перенапряжения. В связи с этим, практический аспект развития специальной выносливости имеет важное значение для повышения боеспособности и боеготовности войск. Данная работа направлена на изучение специфики развития выносливости у военнослужащих в условиях современного боя и выявление наиболее эффективных методов и приемов для ее развития и совершенствования. Результаты работы могут быть использованы в практической деятельности по физической подготовке военнослужащих, а также в научных исследованиях в области физической культуры и спорта.

Специальная выносливость является одним из важнейших физических качеств, обеспечивающих высокую боеспособность и боеготовность военнослужащих. Она характеризуется способностью длительно переносить нагрузки, характерные для конкретного вида профессиональной деятельности военнослужащих, и представляет собой сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений на занятиях по физической подготовке, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных компонентов специальной выносливости. Для разных групп военнослужащих могут быть свои сочетания этих компонентов.

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости, сопряженных с профессиональной деятельностью военнослужащих:

- сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе;
- статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;
- выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;
- к длительной работе переменной мощности;
- к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);

– сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешнее воздействие среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма.

Установлено, что для развития физической выносливости военнослужащих используются традиционные средства, которые предполагают продолжительное выполнение определенной двигательной деятельности, зачастую циклического характера, с заданной или переменной интенсивностью, а также с использованием затрудняющих передвижение факторов. Однако в большинстве случаев не учитываются характеристики режимов выполнения профессиональной военной деятельности, а также современные представления о режимах развития аэробных способностей. Также в большинстве случаев оценка выносливости происходит вне контекста оценки физиологических детерминант физической выносливости военнослужащих, а также повышения эффективности выполнения профессиональных задач.

Для повышения уровня специальной выносливости у военнослужащих нами предложен комплекс физических упражнений, включающий:

– плиометрические упражнения (прыжковые упражнения), высота тумб/платформ от 30 до 60 см в зависимости от уровня подготовки обучаемых;

– бег по лестнице или в гору/подъем с грузом не менее 20 кг (рюкзак), темп бега 180–190 шагов в минуту не менее 10 минут в зависимости от уровня подготовки обучаемых;

– бег 10 отрезков по 75 метров в строгом временном ограничении (1 отрезок за 15 сек.) интервал отдыха 20 сек. После полного восстановления, упражнение повторяется снова 10 отрезков. В зимний период проводить в спортивном зале 25 отрезков по 30 метров в строгом временном ограничении (1 отрезок за 10 сек.) интервал отдыха 15 сек. После полного восстановления, упражнение повторяется снова 25 отрезков.

Предложены ряд рекомендаций при выполнении беговой работы:

1) по мягкому грунту целесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет делать полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шагов лучше несколько укоротить, увеличив их частоту;

2) при беге по асфальтированному шоссе ногу необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить;

3) по скользкому грунту следует бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности сбавить скорость бега;

4) по вспаханному полю необходимо бежать поперек борозд, нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд между ними. Заболоченные участки и канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро так, чтобы стопа проносилась над водой;

5) при беге по лесу и кустарнику следует бежать, защищаясь руками от ударов ветвей. Невысокие кустарники, траншеи, канавы и другие препят-

ствия шириной до 2 м, поваленные деревья, изгороди и др. высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу.

Независимо от использования той или иной методологии, развитие выносливости предполагает продолжительную работу с разной интенсивностью до определенной степени истощения энергетических ресурсов организма. При этом если задача состоит в выполнении продолжительного передвижения или перемещения отягощения, вначале происходит психологическое, а затем макроэнергетическое истощение ресурсного обеспечения деятельности, что сказывается на надежности выполнения отдельных элементов, а также точности в решении конкретной двигательной задачи. Таким образом, оптимизация процесса развития физической выносливости военнослужащих должна способствовать отдалению наступления утомления в контексте сохранения надежности выполнения профессиональной задачи.

В заключение, применение разработанных физических упражнений и рекомендаций, выполнения беговой работы увеличивают динамику и активность занимающихся, позволяя повышать уровень специальной выносливости, значимость и прикладной характер которой трудно переоценить в военно-профессиональной деятельности военнослужащих.

Список использованных источников

1. Зыков, А. В. К вопросу об эффективности современных методов развития физической выносливости военнослужащих / А. В. Зыков, А. С. Акмеев // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – № 5–2. – С. 66–70.

2. Кочанов, Д. Л. Прикладное значение специальной выносливости в профессиональной деятельности военнослужащих / Д. Л. Кочанов, Ю. Н. Гаврющенко, В. А. Ващекин // Молодой ученый. – 2025. – № 6 (557). – С. 389–390.

3. Пугачев, С. В. Развитие силовой выносливости у военнослужащих путем применения циклических видов спорта / С. В. Пугачев // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 28. – С. 625–631.

4. Захарычев, И. В. Основы развития выносливости у военнослужащих сухопутных войск с учетом их индивидуальных особенностей / И. В. Захарычев, Т. И. Вихрук // Сборник статей итоговой научной конференции военно-научного общества курсантов военного института физической культуры за 2018 г., Санкт-Петербург, 16–17 апреля 2019 года / Под ред. В. Л. Пашута. – Ч. 1. – СПб : ФГКВОУВО «Военный институт физической культуры», 2019. – С. 189–194.