

Николаев Петр Петрович

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

г. Самара, Самарская область

Казначеев Валерий Александрович

канд. психол. наук, доцент

ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»

г. Самара, Самарская область

ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ

СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У КУРСАНТОВ

Аннотация: специальная выносливость представляет собой важный компонент физической подготовки курсантов военных вузов, обеспечивающий их способность выполнять длительные физические нагрузки в условиях, приближенных к боевым. В современной среде, где присутствуют военные конфликты, физическая активность может быть критически важной, а развитие специальной выносливости становится одной из приоритетных задач. Цель статьи – рассмотреть подходы к развитию специальной выносливости у курсантов военных вузов, а также предложить рекомендации по их внедрению в учебный процесс

Ключевые слова: военный вуз, курсанты, физические нагрузки, специальная выносливость, аэробная нагрузка.

Выносливость является одним из основных физических качеств человека и тесно связана с такими характеристиками, как сила, скорость, ловкость, гибкость. Выносливость делится на два типа – общую и специальную. Общая выносливость предполагает адаптацию к повседневным нагрузкам и способность организма в течение продолжительного времени выполнять различные действия без снижения эффективности. Именно общая выносливость позволяет поддерживать оптимальный уровень здоровья и быть активным.

Специальная выносливость подразумевает способность к длительному восприятию нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Специальная

выносливость позволяет выполнить поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции или определенного времени [1].

Нагрузку на организм при выполнении физических упражнений также разделяют на два основных типа: аэробная и анаэробная. Нагрузку, при которой организм использует кислород в качестве источника энергии, называют аэробной. Когда интенсивность нагрузки возрастает, кислорода не хватает, поэтому в качестве дополнительного источника энергии организм задействует глюкозу из мышечных тканей – такую нагрузку называют анаэробной. Для курсантов военных вузов более полезны аэробные тренировки, которые позволяют более эффективно подготовиться к выполнению задач в условиях длительных маршбросков, патрулирования и других видов деятельности, требующих высокой физической активности.

Таким образом, аэробные тренировки являются основным методом развития специальной выносливости курсантов. Они включают в себя различные виды спортивной деятельности, такие как бег, плавание, велоспорт, гребля. Основная цель таких тренировок – улучшение работы сердечно-сосудистой системы и увеличение объема легких [2]. Некоторые примеры аэробных и анаэробных тренировок:

– бег на длинные дистанции (5–10 км в умеренном темпе) помогает развивать аэробную выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему;

– интервальный бег. Чередование периодов интенсивного бега (1 минута) с периодами восстановления (2 минуты) в течение 20–30 минут (развивает как аэробную, так и анаэробную выносливость);

– силовые тренировки. Играют важную роль в развитии специальной выносливости. Так, круговая силовая тренировка включает в себя выполнение различных силовых упражнений (сгибания ног, жим лежа, подъем на носки, тяга верхнего блока, приседания, сгибания рук). Занятие можно разделить на 2 круга по 3 упражнения. Первый круг: сгибания ног, жим лежа и подъем на носки. Второй круг – тяга верхнего блока, приседания и сгибания рук. Отдых между упражнениями – 30 секунд, а между кругами 5 минут. Количество вы-

полненных кругов целесообразно постепенно увеличивать, например, от 3 до 6. Общее время тренировки от 55 минут (3 круга) до 75 минут (6 кругов);

– командные виды спорта, такие как футбол, волейбол и баскетбол, способствуют развитию выносливости в условиях соревновательной деятельности. Они требуют быстрой реакции, координации и командной сплоченности, что также важно для будущей профессиональной деятельности курсантов. Например, игровая тренировка в виде проведения матча по футболу или волейболу, позволяет проявлять физическую активность в течение длительного времени, что способствует развитию специальной выносливости.

Отдельно необходимо отметить специфические тренировки, которые имеют особое значение в структуре подготовки будущих офицеров: марш-бросок, обучение рукопашному бою и тренировки, повышающие координационные способности.

Так, марш-бросок – это длительный переход на определенное расстояние с полной выкладкой (снаряжением), который имитирует условия, с которыми будущие офицеры могут столкнуться в реальных военных конфликтах. Основная цель марш-броска – развитие специальной выносливости, силы, координации и психологической устойчивости. Марш-броски могут проводиться на различных дистанциях (от 5 до 30 км и более) и в различных условиях (по пересеченной и городской местности). Темп марш-броска может варьироваться в зависимости от целей тренировки. Например, для развития специальной выносливости рекомендуется поддерживать высокий темп. Во время марш-броска курсантам целесообразно предлагать различные задания, требующие принятия решений и тесного взаимодействия в группе, что способствует развитию командного духа и лидерских качеств.

Имитация рукопашного боя – это тренировка, направленная на развитие навыков ближнего боя, которые могут быть необходимы в условиях реального конфликта. Она включает в себя изучение различных техник и приемов, а также отработку тактических действий в условиях, приближенных к боевым. Обучение рукопашному бою включает в себя удары, захваты, броски и защитные

действия. Приемы могут быть адаптированы в зависимости от специфики вооруженных сил и используемого оружия. Имитация боевых ситуаций, также включает в себя сценарии, требующие быстрой реакции и принятия решений в условиях неопределенности; работу в паре; групповые схватки и выполнение заданий в условиях ограниченного пространства. Важным аспектом обучения рукопашному бою является развитие у курсантов уверенности в своих силах и умения действовать в стрессовых ситуациях.

Координационная способность является одним из ключевых компонентов физической подготовки курсантов военных вузов – это способность эффективно и точно выполнять движения, а также быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Развитие координационной способности способствует улучшению общей физической подготовки, повышению эффективности выполнения тактических задач и снижению риска травм. Основные задачи тренировок координационной способности:

- развитие умения сохранять устойчивость тела в различных положениях и при выполнении движений;
- развитие способности поддерживать центр тяжести тела в пределах опорной базы;
- развитие умения согласовывать движения различных частей тела для достижения общей цели;
- повышение уровня реакции на внешние раздражители и умение изменять свои действия в соответствии с ними.

Тренировки координационной способности могут включать в себя различные методы и упражнения, направленные на развитие всех аспектов координации. Например, упражнения на баланс: стояние на одной ноге, использование балансировочных платформ или мячей; упражнения, включающие перемещение, такие как шаги по балансировочной доске (имитация разрушенного моста); выполнение прыжков с приземлением на одной ноге, с акцентом на правильное приземление и сохранение равновесия.

Важно отметить, что специальная выносливость не является изолированным качеством, а тесно связана с другими физическими и психическими характеристиками (например, координация и психологическая устойчивость). Поэтому подход к развитию специальной выносливости должен быть комплексным. Это предполагает интеграцию различных методов и средств физической подготовки. Грамотное сочетание аэробных и анаэробных тренировок, силовых и специфических упражнений позволяет создать многоуровневую систему подготовки, способствующую гармоничному развитию физической формы курсантов [3].

Таким образом, включение предложенных тренировок в учебный процесс позволит создать комплексную систему подготовки, способствующую формированию высококвалифицированных специалистов, готовых к выполнению задач в любых условиях.

Список литературы

1. Федин П.Е. Характеристика понятий специальной выносливости как физического качества / П.Е. Федин, С.Ю. Махов // Автономия личности. – 2021. – №3 (26) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3KNHAN> (дата обращения: 20.03.2025).
2. Кузнецов Ю.Н. Ресурс физической подготовленности курсантов военных вузов: оценка и прогнозирование / Ю.Н. Кузнецов // Воздушно-космические силы. Теория и практика. – 2023. – №28 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3KNHDX> (дата обращения: 20.03.2025). – EDN BDYZIR
3. 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. EDN JPIEDG