

**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. Игрют 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