

3. Юшкевич, Т.П. Пути совершенствования процесса подготовки десятиборцев высокой квалификации / Т.П. Юшкевич, И.В. Романов // Мир спорта. – 2012. – № 3. – С.3–9.
4. Crossfit: руководство к тренировкам / Г. Глассман, пер. Е.Богачев, И. Карягин. – М.: www.cfft.ru, 2009. – 109 с.

## ОСОБЕННОСТЬ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В МАКСИМАЛЬНОЙ ЗОНЕ МОЩНОСТИ У КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

*В.С. Рыбак, И.В. Дорогонько, Н.С. Ермак  
Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы*

В Вооруженных Силах Республики Беларусь большое внимание уделяется физической подготовке военнослужащих. Важнейшей задачей физической подготовки является развитие и поддержание на надлежащем уровне физических качеств и двигательных способностей, одним из которых является выносливость [1]. Названная задача занимает ведущее место среди общих задач физической подготовки военнослужащих [1, 2], что свидетельствует об актуальности исследования.

Цель статьи – разработать положения методики развития выносливости в максимальной зоне мощности у курсантов военных учебных.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие курсанты военного факультета ГрГУ им. Я. Купалы. Для решения задач использовались следующие методы: анализа научно-методической литературы; метода контрольных испытаний; педагогический эксперимент; методы математико-статистического анализа.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что выносливость может быть оценена через единый измеритель – предельное время работы до начала снижения ее мощности. В силу этого, названная способность определяется как выносливость в соответствующей зоне мощности (выносливость в максимальной зоне мощности). Предельная продолжительность работы не превышает 15-20 с. [2, 3].

К основным средствам повышения уровня выносливости относятся циклические упражнения, продолжительности которых не превышает 5-10 с [2, 3]. Основным методом тренировки является повторный. Предлагаемые интервалы отдыха между беговыми упражнениями могут составлять 2-3 мин, а между сериями – 4-6 мин.

Основным средством развития выносливости в максимальной зоне мощности на основе двигательной активности был определен бег с использованием комплекса различных его видов и беговых упражнений и силовых упражнений [2, 3].

В соответствии с тренировочным процессом тренировки рекомендуется проводить ежедневно.

Установлено, что на эффективность развития выносливости в максимальной зоне мощности оказывают влияние многие факторы, среди которых необходимо выделить [3]:

- 1) правильность выбора тренировочных нагрузок и отдыха при выполнении упражнений;
- 2) рационально подобранное питание;
- 3) соблюдение режима сна.

**Заключение.** К наиболее эффективным методам развития выносливости в максимальной зоне мощности целесообразно отнести непрерывный и интервальный методы на основе круговой тренировки. Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса. На каждом этапе развития выносливости в максимальной зоне мощности нужно использовать соответствующие упражнения согласно этапу развития данного физического качества.

### Список литературы

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь – Минск: МО РБ, 2014. – 113 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., исправлено и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 245 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.