

Помимо лечения и медицинской реабилитации, не менее актуально привлечь участника боевых действий к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности» [5]. Участники экспериментальной группы, имеющие боевые травмы, продемонстрировали положительную динамику силовых показателей и психоэмоционального состояния, что подтверждает универсальность предложенной методики.

1. Бабичев, В. А. Особенности тренировочного процесса жима штанги лёжа у лиц с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / В. А. Бабичев, В. А. Васильев // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 2(94). – С. 521-528. – DOI 10.47438/1999-3455\_2025\_2\_521. – EDN ROYGTN.

2. Васильев, В. А. Реализация инклюзивного тренировочного процесса на базе секции по пауэрлифтингу / В. А. Васильев, Т. П. Бегидова // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей научно-практической конференции, Витебск, 30–20 ноября 2021 года. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – С. 264-266. – EDN ACECFQ.

3. Голдак, А. Е. Влияние питания на композицию тела спортсменов пауэрлифтеров / А. Е. Голдак, А. Н. Задорожний, В. А. Васильев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : Сборник статей IV Международной российско-белорусской научно-практической конференции, Воронеж, 21–22 февраля 2023 года / Под редакцией О.Н. Сысоева [и др.]. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "РИТМ: издательство, технологии, медицина", 2023. – С. 62-64. – EDN WHNMWB.

4. Миофасциальный релиз как средство профилактики и реабилитации травм в пауэрлифтинге / В. А. Васильев, А. В. Окоделов, Н. В. Терехов, С. А. Пушкин // Адаптивная физическая культура. – 2021. – Т. 88, № 4. – С. 52-53. – EDN XPRBHE.

5. Соболев, Д. В. Практика реабилитации участников специальной военной операции в Воронежской области / Д. В. Соболев, Т. П. Бегидова, В. А. Васильев // Адаптивная физическая культура. – 2023. – Т. 95, № 3. – С. 41-43. – EDN LOINKU.

6. Терехов, Н. В. Особенности силовой подготовки инвалидов с ПОДА / Н. В. Терехов, В. А. Васильев // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов, магистрантов и молодых ученых, Воронеж, 18 апреля 2023 года. – Москва: ООО «РИТМ: издательство, технологии, медицина», 2023. – С. 112-116. – EDN KBEVJY.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

*Набережнев П.В.,*

*магистрант 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент*

Одним из актуальных вопросов физической подготовки курсантов, обучающихся по военным специальностям, является практическая реализация задач и содержания образовательного процесса в соответствии с установленными требованиями к результатам освоения программного материала и нормативов контрольных упражнений, независимо от уровня физической подготовленности каждого. В тоже время, как показывает реальная практика физической подготовки в армии и учреждениях образования, многие юноши и девушки, включенные в этот процесс, не отличаются отличными или хорошими показателями физической подготовленности: результаты выполнения контрольных упражнений, связанных с проявлением выносливости, силы или быстроты соответствуют «удовлетворительным» оценкам (3 балла, по 5-ти балльной системе), могут встречаться и «неудовлетворительные» оценки. Поиск эффективных и инновационных методик физической подготовки военнослужащих постоянно остается актуальным направлением педагогических исследований в этой сфере [1].

Цель – раскрыть организационно-методические основания использования комплексов преимущественно-избирательного воздействия в физической подготовке лиц с «ниже среднего» (соответствует оценке 3 балла) и «низким» (2 балла) уровнями развития двигательных способностей.

**Материал и методы.** Разработка и экспериментальная апробация комплексов преимущественно-избирательного воздействия осуществлялись в образовательном процессе по физической подготовке женщин-курсантов, обучающихся по специальности «Эксплуатация беспилотных летательных аппаратов». Основные методы исследования включали: литературный анализ, изучение программно-нормативной документации по физической подготовке курсантов и военнослужащих, наблюдения, методы системного подхода. № 8, 18, 33 и других

**Результаты и обсуждение.** В физической подготовке девушек, имеющих результаты выполнения контрольных упражнений (тесто) связанных с проявлением скоростных способностей, общей и силовой выносливости, находящихся на «ниже среднего» и «низким» уровнях развития достаточно перспективным нами рассматривается метод избирательного воздействия. В частности, состоятельность использования комплексов преимущественно-избирательного воздействия (КПИВ, комплекс) на учебных занятиях по физической подготовке аналогичного контингента из числа женщин-курсантов, обучающихся по военной специальности была подтверждена результатами их экспериментальной апробации.

Учебные занятия по учебной дисциплине «Физическая подготовка» проводились по расписанию 2 раза в неделю по 1,5 часа. Были разработаны два варианта комплексов: вариант 1 – КПИВ на верхние звенья ОДА и вариант 2 – на нижние. Продолжительность КПИВ на занятии составляла 20 минут. Объем «акцентированных» упражнений (направленных на работу конкретных мышечных групп) в каждом комплексе составлял от 60 до 70%. Остальной объем упражнений (30-40%) состоял из упражнений, воздействующих на верхние конечности (в 1 варианте) или нижние конечности (во 2 варианте)

Таким образом, в результате чередования комплексов преимущественно-избирательного воздействия в течении учебной недели создавалась оптимальная частота стимуляции мышечной деятельности двигательных звеньев (рук, ног) в соответствии с развивающими задачами используемых упражнений.

Используя данные комплексы упражнений каждая мышечная группа получает акцентированную и поддерживающую нагрузку раз в неделю с интервалом 3-4 дня. Это соответствует классическим схемам занятий с лицами начинающего и среднего уровня физической подготовленности, позволяя запустить адаптацию и поддержать её до следующего пикового воздействия [2, 3].

Чередование акцентов (70/30, затем 30/70) создает естественную волну физической нагрузки, реализуя принципы волнообразности и вариативности нагрузки. Это устраняло перенасыщение психического и физического воздействия на занимающихся, снижало риск перетренированности и поддерживало интерес занимающихся на занятиях. Вторичная нагрузка (30%) на «нецелевую» группу в день акцента на другую группу служила активным восстановлением и способствовала суммации тренировочного эффекта. Известно, что лёгкая, неопредельная работа на ноги после тяжёлой нагрузки на них 3-4 дня назад улучшает кровоток и ускоряет восстановление, одновременно поддерживая нейромышечные связи [3].

**Заключение.** Разработка методик физической подготовки (специальной, профессионально-прикладной) военнослужащих и курсантов на основе метода избирательного воздействия является перспективным практико-ориентированным направлением решения проблем, связанных с их физической подготовленностью. Использование комплексов преимущественно-избирательного воздействия в недельном цикле двухразовых учебных занятий по физической подготовке превращает разрозненные упражнения в системный, целенаправленный и управляемый инструмент педагогического воздействия, отвечающий гигиеническим требованиям к физическим нагрузкам для лиц со средними и сниженными показателями развития двигательных способностей, а также удовлетворяет физиологическим механизмам адаптации организма и повышения физических возможностей занимающихся. Она позволяет в рамках регламентированного учебного времени результативно решать задачи коррекции развития физических качеств женщин-курсантов, создавая необходимую базу для дальнейшего освоения программных и нормативных требований физической и профессиональной подготовки.

1 Рыбаков, Д.А. Состояние и проблемы профессионально-прикладной физической подготовки операторов беспилотных летательных аппаратов / Д.А.Рыбаков, П.И.Новицкий // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях: сб. материалов V международной заочной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ МЧС, 2025. – С.107-110.

2 Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

3 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е изд., испр. и доп. – М. : Спорт, 2022. – 620 с.