

МЕТОДИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПОЛЬОВИХ УМОВАХ

Бабаєв Ю.Г., Борзило О.Ю.

Військовий інститут танкових військ Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Розвиток рухових якостей, є ключовими якостями для осіб, які працюють в сучасних умовах ведення війни (відбиття збройної агресії), у підвищених фізичних умовах, на межі своїх можливостей до яких відносяться військовослужбовці Збройних Сил України в тому числі і курсанти вищих військових навчальних закладів у польових умовах.

Термін «розвиток рухових якостей» може вживатися як констатація комплексу функціональних показників. Рухові якості розвиваються у процесі діяльності, яка вимагає не тільки їх прояву, але й зазначеного режиму виконання. Під режимом розуміється точно встановлений порядок чергування роботи, пов'язаний з виконанням запропонованих фізичних вправ і інтервалів відпочинку між ними в рамках одного заняття або в системі занять.

Методи розвитку рухових якостей визначають не тільки режим виконання вправ, але й обсяг та спрямованість тренувальних навантажень. Також використання навантажень в процесі розвитку рухових якостей нерозривно пов'язане з нормуванням і спрямованим регулюванням інтервалів відпочинку між вправами і заняттями в цілому. Суть того або іншого методу розвитку рухових якостей в значній мірі залежить від обраного способу регулювання і дозування параметрів навантаження та інтервалів і характеру відпочинку.

Методи розвитку рухових якостей. Тобто методи виконання рухових дій та вправ (тренувальних навантажень), що знаходять застосування у заняттях з фізичного виховання:

- рівномірний метод - виконання із заданою інтенсивністю упродовж відносно тривалого часу;
- перемінний метод - чергування із високою та низькою інтенсивністю;
- повторний метод – чергування заданою високою інтенсивністю, із періодами відпочинку, достатнім для відновлення спеціальної працездатності організму курсанта;
- інтервальний метод – чергування заданою інтенсивністю із заданими короткочасними інтервалами відпочинку недостатніми для відновлення спеціальної працездатності організму курсанта.

Курсантам рекомендується пропонувати виконання кросу по рівнинній або перетнутій місцевості, наприклад по лісосмузі протягом 25-30 і більше хвилин (враховуючи індивідуальні рівні підготовленості). Під час занять у польових умовах за основу здебільше береться довжина дистанції. На початкових заняттях курсантам рекомендується долати дистанції довжиною 3-4 км. Потім слід поступово збільшувати час бігу або довжину дистанції.