

2. Наличие статистической и аналитической составляющей дает возможность сохранять и анализировать текущие и итоговые результаты тренировок. Также можно включать данную разработку в программу по отбору молодых перспективных биатлонистов, а значит повысить уровень стрелковой подготовки спортсменов страны с целью достижения наивысших спортивных результатов в республиканских и международных соревнованиях.

1. Зубрилов, Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2013. – 352 с.

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВОИНСКИХ УЧЕБНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ**

*Пустюльга С.Н.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Одним из направлений физического воспитания, требующих научного и методического обоснования, является совершенствование системы физической подготовки военнослужащих. Это обусловлено постоянным изменением способов ведения боевых действий, появлением новых военных технологий [1] и проблемой, которую характеризует несоответствие результативности физической подготовки военнослужащих уровню требований, предъявляемых этими процессами. Источником проблемы является противоречие между низким и значительно различающимся индивидуальным уровнем развития физических качеств контингента и организационно-методическими основами физической подготовки, ориентированными на средний уровень физической подготовленности военнослужащих, не позволяющими учесть эти различия. Анализ физической подготовленности контингента, пополняющего учебные подразделения Вооруженных Сил Республики Беларусь, свидетельствует о том, что 46–51 % призывников не могут выполнить контрольные тесты даже на оценку «удовлетворительно». В соответствии с вышеизложенным была определена цель исследования – разработать комплексную организационно-методическую форму (КОМФ) на основе учета индивидуального уровня физической подготовленности курсантов воинских учебных подразделений и условий их учебно-боевой деятельности.

КОМФ включает вводный мезоцикл и четыре общеподготовительных мезоцикла. Микроструктурными единицами мезоциклов являются микроциклы длительностью 7 дней. Микроциклы включают в себя по 4 тематических учебных занятия (УЗ) и по 5 занятий утренней физической зарядкой (УФЗ). Тематические УЗ, направленные на воспитание скоростных и силовых ка-

чества, чередуются друг с другом. Содержание УФЗ направлено на преимущественное воспитание выносливости. Физическая нагрузка на УЗ и УФЗ дифференцируется в зависимости от индивидуального уровня развития силовых, скоростно-силовых физических качеств и выносливости курсантов. Для этого разработана методика распределения курсантов на подгруппы, близкие по уровню физической подготовленности. Для каждой из подгрупп в 9 модельных экспериментах разработаны индивидуализированные тренировочные задания, представляющие собой теоретически и экспериментально обоснованные мини-технологии. В каждом мезоцикле четко расписаны решаемые задачи, виды деятельности офицера – руководителя занятий, младших командиров, его помощников, ожидаемые результаты и педагогический контроль, позволяющий проводить ротацию курсантов в подгруппах в зависимости от достигнутых в каждом мезоцикле результатов. Эффективность КОМФ проверена в двух формирующих педагогических экспериментах. Итоговое тестирование показало ее эффективность, о чем свидетельствует полученный статистически достоверный прирост показателей физической подготовленности в беге на 100 м ( $p < 0,01$ ), в подтягивании на перекладине ( $p < 0,001$ ) и в беге на 3000 м ( $p < 0,001$ ) и результаты комплексной проверки физической подготовки подразделений ЭГ (98 % выполнения).

Внедрение результатов исследования в практику позволило повысить физическую подготовленность военнослужащих ряда учебных подразделений, воинских частей, военно-учебного заведения и разработать научно обоснованные методические пособия и программы физической подготовки.

В процессе исследования разработана методология экспериментальных исследований, обеспечивающая дальнейшее обоснование содержания и построения физической подготовки военнослужащих на основе обоснования тренировочных заданий, учитывающих индивидуальный уровень их физической подготовленности.

1. Слипченко, В. И. Войны шестого поколения / В. И. Слипченко. – М.: Вече, 2002. – 384 с.