**Пауесов Станислав Александрович Развитие выносливости у курсантов военного вуза на основе комплексного применения дыхательных упражнений**

ОГЛАВЛЕНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

кандидат наук Пауесов Станислав Александрович

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1.1. Исторические и методологические аспекты организации и планирования физической подготовки курсантов военных вузов

1.2. Основные аспекты и методические основы развития выносливости в физической подготовке курсантов военных вузов

1.3. Физиологические механизмы адаптации организма курсантов к мышечной работе различной мощности

1.4. Роль дыхательных упражнений в повышении физической работоспособности организма и устойчивости к воздействию внешних и внутренних факторов, связанных с будущей профессиональной

деятельностью курсантов военных вузов

Заключение по Главе

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

2.2. Методы исследования

ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

3.1. Выявление отношения военных специалистов войск национальной гвардии к вопросам повышения эффективности физической подготовки

3.2. Модель развития выносливости курсантов военных вузов при организации занятий по физической подготовке на основе комплексного применения дыхательных упражнений

3.3. Структура и содержание экспериментальной методики развития выносливости курсантов на основе комплексного применения

дыхательных упражнений

Заключение по Главе

ГЛАВА 4. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННЫХ ВУЗОВ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО

ПРИМЕНЕНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

4.1. Результаты исследования показателей общей и специальной физической подготовленности курсантов

4.3. Результаты исследования показателей физической работоспособности и функциональных возможностей внешнего дыхания курсантов

4.4. Результаты исследования психоэмоциональных показателей

курсантов

4.5. Результаты исследования показателей восстановления после нагрузки умеренной и максимальной мощности

ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЫВОДЫ

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

186