

Скопинцов Владимир Иванович

канд. пед. наук, доцент, старший преподаватель

Гаврющенко Юрий Николаевич

канд. пед. наук, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Московское высшее общевойсковое
командное училище»

г. Москва

DOI 10.21661/r-586754

РАЗРАБОТКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ КУРСАНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

***Аннотация:** в статье рассматривается физическая подготовка курсантов первого года обучения в военных учебных заведениях, которая является одним из важнейших компонентов образовательного процесса. От уровня физического развития зависит не только успешность освоения специальных дисциплин, но и готовность к выполнению служебно-боевых задач. Однако традиционные методы физической подготовки не всегда учитывают индивидуальные особенности обучающихся, что снижает эффективность тренировочного процесса.*

***Ключевые слова:** курсанты, физическая подготовка, физические упражнения, тренировочные программы, круговая тренировка.*

Технология круговой тренировки представляет собой перспективный метод организации учебно-тренировочного процесса, позволяющий одновременно развивать различные физические качества и адаптировать физическую нагрузку к индивидуальным возможностям занимающихся.

Актуальность разработки тренировочных программ с использованием данной технологии обусловлена необходимостью повышения эффективности физической подготовки курсантов при ограниченном времени, отведенном на учебные занятия.

Круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий, при которой выполняется серия физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс. Упражнения выполняются последовательно на специально подготовленных учебных местах (станциях), расположенных по замкнутому контуру. Занимающийся переходит от одной станции к другой, выполняя на каждой определенное упражнение в течение установленного времени или заданное количество повторений [1].

Основные принципы круговой тренировки включают:

- последовательность выполнения упражнений с вовлечением различных мышечных групп;
- дозирование физической нагрузки по времени работы или количеству повторений в упражнении;
- регулирование интенсивности через изменение темпа выполнения упражнений;
- варьирование интервалов отдыха между станциями и кругами;
- возможность одновременной работы нескольких человек на разных станциях.

Преимущества круговой тренировки для курсантов первого года обучения заключаются в комплексном развитии физических качеств, высокой моторной плотности занятия, возможности индивидуального дозирования нагрузки, формировании навыков самостоятельной работы и повышении эмоциональности тренировочного процесса.

Курсанты первого года обучения представляют собой неоднородную группу по уровню физической подготовленности. Различия обусловлены предшествующим двигательным опытом, условиями проживания, состоянием здоровья и индивидуальными морфофункциональными особенностями. Период адаптации к новым условиям обучения и службы создает дополнительную нагрузку на организм молодых людей.

Основные задачи физической подготовки курсантов первого года включают:

- повышение общего уровня физического развития и функциональных возможностей организма;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и ловкости;
- формирование военно-прикладных двигательных навыков;
- воспитание морально-волевых качеств и психологической устойчивости;
- укрепление здоровья и повышение общей работоспособности.

Исследования показывают, что наибольшие трудности у курсантов первого года возникают при выполнении упражнений на силовую и общую выносливость. Именно эти качества требуют приоритетного развития в первый год обучения в военном вузе [2].

Авторами предложена методика разработки тренировочных программ круговой тренировки для курсантов первого года обучения.

Разработка тренировочной программы, с учетом индивидуальных особенностей курсантов, начинается с комплексной диагностики их уровня физической подготовленности. Рекомендуется проведение следующих контрольных испытаний:

- тест на силу (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа);
- тест на силовую выносливость (наклон туловища вперед из положения лежа, приседания);
- тест на общую выносливость (бег на 1 км или 3 км);
- тест на быстроту (бег на 60 м или 100 м);
- тест на координацию (челночный бег 10х10 м).

По результатам тестирования курсанты распределяются на три группы:

- курсанты с высоким уровнем физической подготовленности;
- курсанты со средним уровнем физической подготовленности;
- курсант с низким уровнем физической подготовленности.

Дополнительно учитываются медицинские показания и противопоказания, антропометрические данные, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

После комплексной диагностики уровня физической подготовленности, на основе полученных данных, осуществляется проектирование тренировочной программы, которая включает в себя следующие компоненты:

1. Определение приоритетных направлений развития.

Для курсантов с низким уровнем подготовленности акцент делается на общефизической подготовке и развитии отстающих качеств. Для курсантов со средним уровнем – на гармоничном развитии всех физических качеств. Для подготовленных курсантов – на совершенствовании специальных качеств и повышении функциональных возможностей.

2. Подбор физических упражнений для станций.

Как правило, разрабатываемый комплекс должен включать 8–12 станций с упражнениями, воздействующими на различные мышечные группы и развивающими разные физические качества. Последовательность упражнений планируется таким образом, чтобы после работы одной группы мышц следовало упражнение для другой группы, что обеспечивает восстановление и предотвращает локальное утомление.

3. Дозирование физической нагрузки.

Индивидуализация достигается через варьирование следующих параметров: количество повторений или время работы на станции (20–45 секунд для начинающих, 45–90 секунд для подготовленных); интенсивность выполнения упражнений (60–70% от максимальной для развития выносливости, 80–90% для развития силы); количество кругов (2–3 для начинающих, 4–6 для подготовленных); интервалы отдыха между станциями (30–60 секунд) и кругами (2–5 минут).

Структура тренировочного (типового) занятия с использованием круговой тренировки строится следующим образом:

– подготовительная часть (10–15 минут): общая разминка, включающая ходьбу, бег умеренной интенсивности, общеразвивающие упражнения для всех

групп мышц; специальная разминка с акцентом на упражнения, которые будут выполняться в основной части;

- основная часть (30–40 минут): выполнение круговой тренировки по индивидуальной программе; контроль за техникой выполнения упражнений; коррекция физической нагрузки при необходимости;

- заключительная часть (5–10 минут): упражнения на восстановление дыхания; упражнения на растягивание и расслабление мышц; подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

Примерные варианты тренировочных программ для курсантов года обучения с разным уровнем физической подготовленности.

1. Для курсантов с низким уровнем физической подготовленности.

Цель – повышение общего уровня физической подготовленности, развитие базовых физических качеств.

Структура комплекса (8 станций, 2–3 круга):

- сгибание и разгибание рук от скамейки (облегченный вариант) – 15–20 повторений;
- приседания без отягощения – 20–25 повторений;
- наклоны туловища вперед из положения лежа – 15–20 повторений;
- выпады вперед поочередно каждой ногой – 10–12 на каждую ногу;
- сгибание и разгибание рук в упоре с колен – 12–15 повторений;
- подъем на носки ног – 25–30 повторений;
- упражнение «планка» – удержание 20–30 секунд;
- прыжки на месте (невысокие) – 30 секунд.

Интервалы отдыха: между станциями – 45–60 секунд, между кругами – 4–5 минут. Частота занятий: 3 раза в неделю. Продолжительность тренировочной программы: 6–8 недель с последующим тестированием и корректировкой.

2. Для курсантов со средним уровнем физической подготовленности.

Цель: гармоничное развитие всех физических качеств, повышение функциональных возможностей.

Структура комплекса (10 станций, 3–4 круга):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20–25 повторений;
- приседания с гантелями или гирей (16 кг или 24 кг) – 20–25 повторений;
- подтягивание на низкой перекладине – 8–12 повторений;
- поднимание ног в висе на перекладине – 10–15 повторений;
- выпрыгивания из приседа – 15–20 повторений;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (частичная амплитуда) – 10–15 повторений;
- наклоны туловища вперед на наклонной скамье – 20–25 повторений;
- прыжки через скакалку – 45–60 секунд;
- упражнение «планка» с поочередным подъемом ног – 30–40 секунд;
- упражнение «бёрпи» (упрощенный вариант) – 10–12 повторений.

Интервалы отдыха: между станциями – 30–45 секунд, между кругами – 3–4 минуты. Частота занятий: 3–4 раза в неделю. Продолжительность тренировочной программы: 8–10 недель.

3. Для курсантов с высоким уровнем физической подготовленности.

Цель: совершенствование специальных физических качеств, повышение работоспособности в условиях интенсивных нагрузок.

Структура комплекса (12 станций, 4–5 кругов):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком – 15–20 повторений;
- приседания на одной ноге (пистолетик) – 8–10 на каждую ногу;
- подтягивание на перекладине широким хватом – 12–15 повторений;
- поднимание ног к перекладине – 12–15 повторений;
- запрыгивание на платформу (тумбу) – 15–20 повторений;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – 15–20 повторений;
- наклоны туловища вперед на наклонной скамье с отягощением – 20–25 повторений;
- прыжки через скакалку (двойные) – 60 секунд;
- упражнение «планка» с подтягиванием колена к противоположному локтю – 45–60 секунд;
- упражнение «бёрпи» с прыжком и подтягиванием – 12–15 повторений;

- выпады в прыжке со сменой ног – 20–24 повторения.
- толчки гири двумя руками (16 кг или 24 кг) – 15–20 повторений.

Интервалы отдыха: между станциями – 20–30 секунд, между кругами – 2–3 минуты. Частота занятий: 4–5 раз в неделю. Продолжительность тренировочной программы: 8–12 недель.

Необходимо отметить, что эффективность тренировочной программы обеспечивается систематическим контролем и своевременной коррекцией физической нагрузки [3].

Рекомендуется использовать следующие виды контроля:

1. Оперативный контроль – осуществляется на каждом занятии путем наблюдения за внешними признаками утомления (частота дыхания, покраснение или побледнение кожи, нарушение координации), контроля частоты сердечных сокращений, опроса занимающихся о самочувствии. При признаках чрезмерного утомления, физическая нагрузка снижается путем уменьшения количества повторений, увеличения интервалов отдыха или исключения отдельных станций.

2. Текущий контроль – проводится еженедельно через анализ динамики показателей нагрузки (количество повторений, время выполнения), субъективных ощущений занимающихся, показателей функционального состояния в покое (ЧСС, артериальное давление). На основе этих данных вносятся корректировки в тренировочную программу.

3. Этапный контроль – осуществляется каждые 6–8 недель путем повторного тестирования физической подготовленности. Сравнение результатов с исходными данными позволяет оценить эффективность тренировочной программы и определить направления ее дальнейшего совершенствования.

Критериями эффективности тренировочной программы являются: прирост показателей физической подготовленности не менее 10–15% за период реализации программы; отсутствие перетренированности и травм; положительная динамика функциональных показателей; высокая мотивация к продолжению занятий [4].

Для успешной реализации тренировочных программ круговой тренировки необходимо соблюдение ряда организационных и методических условий.

1. Занятия проводятся в специально оборудованном зале с достаточным количеством инвентаря и оборудования для организации всех станций тренировочного комплекса.

2. Каждая станция оснащается карточкой с описанием физических упражнений, иллюстрациями правильной техники выполнения и индивидуальными рекомендациями по дозировке физической нагрузки.

3. Перед началом работы по тренировочной программе проводится инструктаж по технике безопасности и правилам выполнения физических упражнений на каждой станции.

4. Курсанты обучаются методам самоконтроля: измерению пульса, оценке субъективных ощущений, ведению индивидуального дневника тренировок.

5. Преподаватель контролирует правильность выполнения физических упражнений, своевременно исправляет ошибки, оказывает помощь и страховку при необходимости.

6. Создается благоприятная психологическая атмосфера, поощряется взаимопомощь и поддержка между курсантами.

7. Используются элементы соревновательного метода (фиксация личных рекордов, сравнение результатов с предыдущими показателями), что повышает мотивацию занимающихся.

Особое внимание уделяется постепенности увеличения физической нагрузки. Прогрессия достигается через увеличение количества повторений (на 2–3 повторения каждые 1–2 недели), сокращение времени работы при сохранении объема (увеличение темпа), сокращение интервалов отдыха, увеличение количества кругов, усложнение упражнений (переход к более сложным вариантам), добавление отягощений [5].

В заключении отметим, что разработка тренировочных программ для курсантов первого года обучения с использованием технологии круговой тренировки является эффективным методом повышения уровня физической подго-

товленности курсантов. Данный подход позволяет учитывать индивидуальные особенности занимающихся, создавать оптимальные условия для развития всех физических качеств и обеспечивать высокую моторную плотность учебно-тренировочных занятий.

При соблюдении методических принципов и организационных условий применение круговой тренировки, тренировочная программа способствует значительному повышению уровня физической подготовленности курсантов, формированию у них устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть. – М.: Юнити-Дана, 2019.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2021.
3. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2020.
4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Г.Н. Германов. – Воронеж: Элист, 2020. EDN TVOQXS
5. Решетников Н.В. Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2021.