

Метод круговой тренировки в физической подготовке военнослужащих*Оверченко Евгений Александрович**Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

Цель данной статьи является определение влияния метода круговой тренировки на физическую подготовку военнослужащих. В статье на основе анализа теоретических источников раскрывается понятие метода круговой тренировки. Результаты экспериментального исследования доказывают эффективность метода круговой тренировки в физической подготовке военнослужащих.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, физическая подготовка военнослужащих, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.

The method of circular training in the physical training of military personnel*Overchenko Evgeny Alexandrovich**Sholom-Aleichem Priamursky State University**Student***Abstract**

The purpose of this article is to determine the effect of the circular training method on the physical fitness of military personnel. Based on the analysis of theoretical sources, the concept of the circular training method is revealed in the article. Based on the results of the study, the effectiveness of the circular training method in the physical training of military personnel is proved.

Keywords: circular training method, physical training of military personnel, general development exercises, special exercises.

Актуальность исследования обоснована тем, что в начале XXI в. произошли значительные изменения в жизни российского общества и государства в целом. В связи с динамичными изменениями политической, социально-экономической и оперативной обстановки в стране, возрастает потребность в подготовке высококвалифицированных, морально устойчивых и физически развитых военнослужащих.

М.А. Алёхин, А.Н. Душенковский выделяют ряд неблагоприятных факторов, препятствующие повышению уровня физической подготовленности военнослужащих. Среди них выделяются: низкий уровень психического здоровья и физической подготовленности; недостаточное количество времени, выделяемого на физическую подготовку; слабая методическая подготовленность руководящего состава; отсутствие

системного подхода к формированию мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Устранение этих факторов может существенно повысить эффективность системы профессиональной физической подготовки военнослужащих [1].

Цель исследования - определение эффективности влияния круговой тренировки на физическую подготовленность военнослужащих.

С точки зрения И.А. Гуревича, круговой метод обучения или круговая тренировка – это многократное выполнение тех или иных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом. В соответствии с применяемым методом нагрузки используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляют тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течении месяца [3].

О.Д. Серебрянская считает, что круговая тренировка – это целая организационно-методическая форма, охватывающая ряд частных методик использования физических упражнений [4].

Круговой метод, по мнению В.В. Балаклеец, представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее [2].

Для достижения поставленной цели, было проведено исследование, в котором приняло участие 20 военнослужащих в возрасте от 25 до 30 лет. Для чистоты эксперимента респонденты были поделены на две группы (экспериментальную и контрольную). Уровень физической подготовленности военнослужащих определялся на основании сдачи установленных нормативов, которые рекомендованы в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Наглядно результаты представлены на рисунке 1.

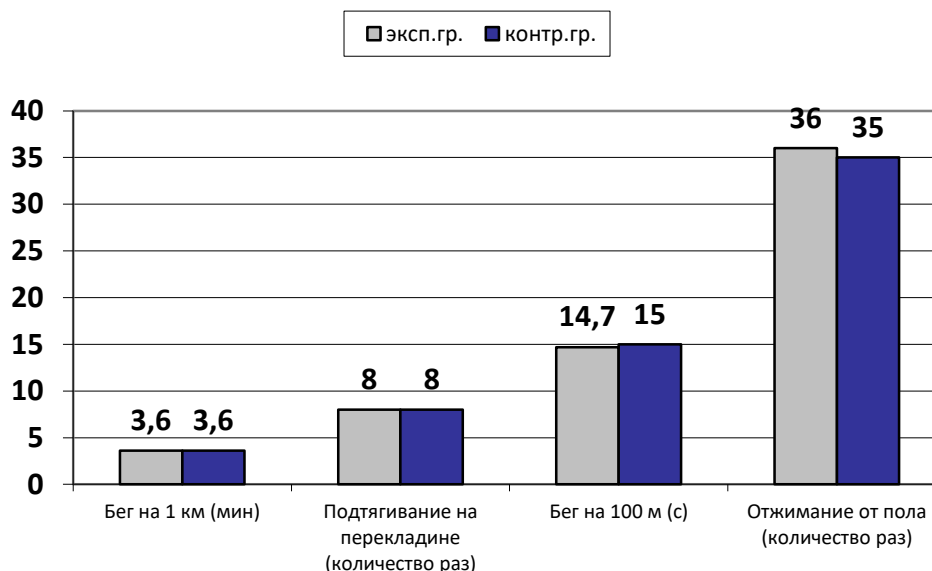


Рис. 1 – Сравнительная характеристика физической подготовленности военнослужащих в экспериментальной и контрольной группе

Из рис.1 видно, что в тесте на бег на 1 км среднее время выполнения в обеих группах составило 3,6 минуты, что указывает на одинаковый уровень физической подготовленности у военнослужащих. Согласно нормативам, результат 3,6 минуты находится на границе между оценками «хорошо» и «удовлетворительно», что свидетельствует о среднем уровне выносливости в обеих группах. В тесте на подтягивания на перекладине средний результат в обеих группах составил 8 раз, что соответствует оценке «хорошо». В тесте на бег на 100 м экспериментальная группа показала среднее время 14,7 секунды, а контрольная группа - 15,0 секунды. Оба результата соответствуют оценке «хорошо», хотя экспериментальная группа продемонстрировала немного лучший показатель. В тесте на отжимания от пола средний результат в экспериментальной группе составил 36 раз, а в контрольной группе 35 раз. Оба результата также соответствуют оценке «хорошо», что говорит о достаточно развитой силе мышц груди, плеч и трицепсов у военнослужащих. Различия между группами минимальны и не являются значимыми.

Моделирование круговой тренировки в физической подготовке военнослужащих предполагает создание эффективной программы, которая сочетает в себе различные виды физической активности для развития выносливости, силы, скорости и других физических качеств, которые важны в профессии военнослужащих. Данный вид тренировки особенно полезен для военнослужащих, поскольку он позволяет за относительно короткое время проработать все основные группы мышц, улучшить общую физическую подготовку и адаптироваться к интенсивным нагрузкам.

Одна из важнейших особенностей метода круговой тренировки заключается в том, что четкое нормирование физической нагрузки и в тоже время строгая ее индивидуализация. Методическую основу круговой тренировки составляло многократное выполнение движений, действий в

условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Методика круговой тренировки отвечала следующим организационно-методическим условиям: последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»; использование хорошо освоенных упражнений; периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»; последовательное включение в работу различных мышечных групп; регламентация работы и отдыха на каждой «станции»; индивидуализация тренировочной нагрузки; систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Вся круговая тренировка занимала 20-30 минут. В зависимости от физической подготовленности, военнослужащие были объединены в подгруппы по 5 человек. Каждая из подгрупп получала задания и равномерно распределяясь по «станциям», по сигналу каждая из подгрупп начинала выполнять упражнения. Смена мест выполнялась по кругу в определенной последовательности. Упражнения выполнялись одно за другим в течение 40 секунд. Затем производилась смена упражнения и отдых 30 секунд после каждого упражнения.

Результаты контрольного тестирования представлены на рисунке 2.

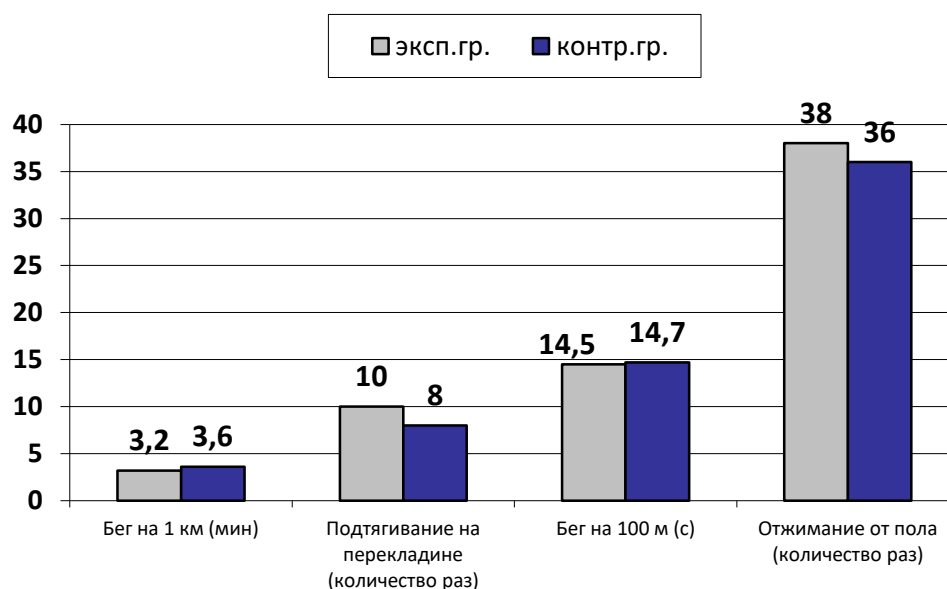


Рис. 2 – Сравнительная характеристика физической подготовленности военнослужащих в экспериментальной и контрольной группе

Таким образом, результаты контрольного исследования (рис. 2) доказали целесообразность использования круговой тренировки как эффективного метода физической подготовки военнослужащих, способствующего комплексному развитию их физических качеств.

Библиографический список

1. Алёхин М.А., Душенковский А.Н. Специальная-функциональная подготовка в системе физической подготовки военнослужащих-разведчиков ВНГ РФ // Актуальные исследования. 2021. №26 (53). С. 87-89. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46238662>
2. Балаклеец В.В. Круговая тренировка как одна из организационных форм проведения занятий физической культурой // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2018. №6 (22). С. 97-100. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/98June2018/KRUGOVAYa%20TRENIROVKA%20KAK%20ODNA%20IZ%20ORGANIZACIONNYH%20FORM%20PROVEDENIYa%20ZANYaTIY%20FIZICHESKOY%20KULTUROY%20S%20DETMI.pdf
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Мн.: Высшая школа, 1985. 256 с. URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_rc_687010/
4. Серебрянская О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5-9 классах // Образование и воспитание. 2015. №5 (5). С. 34-38. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/18/503/>.