

КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ

Концевич Ю. А.

*Белорусский национальный технический университет
г. Минск, Беларусь*

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность и преимущества применения системы круговых тренировок в учреждениях высшего военного образования.

Ключевые слова: круговые тренировки, физическая тренированность, увеличение силовых показателей, развитие выносливости.

Annotation. This article uses the possibilities of application and the advantages of the circuit training system in institutions of higher military education.

Keywords: circuit training, physical fitness, increase in strength indicators, development of endurance.

Физическая подготовленность является одним из важных качеств будущего офицера, поэтому в учреждениях высшего военного образования уделяется большое внимание физической подготовке курсантов. Учитывая некоторые особенности организации учебного процесса, в неделю на физическую подготовку выделяется ограниченное количество времени. С учетом других мероприятий по физической подготовке курсантов, таких как утренняя физическая зарядка и проведение спортивно-массовой работы, где основное внимание уделяется беговым упражнениям и развитиям таких качеств как скорость и выносливость, может наблюдаться некоторое отставание в развитии таких качеств как сила и силовая выносливость. В данных условиях было бы рационально рассмотреть возможность внедрения системы круговых тренировок в процесс физической подготовки курсантов, что позволит сократить до минимума данное отставание.

Основными преимуществами будет являться то, что круговые тренировки изначально создавались с целью подготовки групп людей, что идеально подойдет для тренировки курсантов в составе подразделения. Также круговые тренировки достаточно просты в организации и наименее травмоопасны, поскольку основная часть всех упражнений выполняется с весом собственного тела и с применением базовых упражнений, что имеет большое значение, учитывая строгий контроль за травматизмом в Вооруженных Силах. Круговые тренировки позволяют задействовать все мышечные группы в рамках одной сессии за короткий промежуток времени, что позволяет адаптировать данную систему в рамках трех тренировок в неделю. Одним из преимуществ будет являться то, что при различном уровне подготовки курсантов круговые тренировки позволяют работать в собственном темпе и дозировать нагрузку

с учетом собственного уровня подготовленности. Учитывая разнообразие схем построения и наборов упражнений в рамках круговых тренировок, обеспечивается возможность для распределения нагрузки на определенные отстающие мышечные группы. Предложенная система также позволяет точно измерять прогресс в минутах, секундах, количестве выполненных повторений, кругов за ограниченный промежуток времени и позволяет вводить соревновательный компонент в рамках подразделения, что может служить дополнительным фактором в мотивации военнослужащих к повышению собственной физической подготовленности. Кроме того, применение системы круговых тренировок позволит развить морально-волевые качества будущих офицеров, поскольку упражнения выполняются с большой интенсивностью в течение ограниченного промежутка времени.

Таким образом, система круговых тренировок в полной мере удовлетворяет условиям образовательного процесса курсантов в учреждениях высшего военного образования и позволяет при минимальных затратах временных и организационных ресурсов добиться значительного повышения кардиодыхательной и мышечной выносливости, силы, морально-волевых качеств, что может явиться ключевым фактором в становлении будущих офицеров для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях.