

**РАЗВИТИЕ ТРЕНИРОВАННОСТИ
У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СПЕЦПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК
НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАДАНИЙ
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Методическая часть учебных программ по подготовке военнослужащих спецподразделений наряду с содержанием материала по основным разделам подготовки, его распределением по годам обучения и в годичном цикле, рекомендуемыми объемами тренировочных и соревновательных нагрузок содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. Материал для проведения занятий на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе рекомендуется представлять в виде комплексных тренировочных заданий военно-прикладной направленности, сгруппированных в отдельные прикладные блоки по принципу их преимущественной направленности: в подготовительной части, для развития профессиональных двигательных способностей, для комплексного развития физических качеств, для совершенствования прикладного-технического и прикладного-тактического мастерства. Тренировочное задание следует определить как технологическую форму организации упражнения для решения целевой педагогической задачи достижения необходимых (должных) проявлений срочного тренировочного эффекта при четком сочетании воздействующих факторов – компонентов упражнения (длительности, интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха). Каждое комплексное тренировочное задание должно ставить и решать конкретные педагогические и воспитательные задачи, включать комплекс прикладных упражнений и последовательность их выполнения, характеризоваться величиной нагрузки и режимом ее выполнения (длительность упражнения, интенсивность, количество повторений, режим отдыха). В настоящее время в учебно-методической карте плана учебных программ для военнослужащих нет схемы тренировочного задания военно-прикладного направления для построения микроструктуры подготовки военнослужащих спецподразделений.

Таким образом, разработка блоков ТЗ, систематизация их по преимущественной прикладной направленности и остроте воздействия, обоснование возможности их включения в тренировочный процесс военнослужащих спецподразделений остаются важным направлением научной и экспериментальной практики, требующим неотложного решения в профессионально-должностной

подготовке военнослужащих спецподразделений. Работ по экспериментальному обоснованию программированного построения микроструктуры спортивной тренировки явно недостаточно.

Тренированность у военнослужащих развивается в первую очередь под влиянием двигательных воздействий. Если последние дозируются так, что они дают тренировочный эффект, т. е. способствуют развитию, укреплению или сохранению тренированности, то мы говорим о тренировочной нагрузке.

Как известно, приводят различие между «внешней» и «внутренней» сторонами нагрузки. Внешняя сторона тренировочной нагрузки определяется ее объемом и интенсивностью. Для планирования и оценки тренировки требуется более дифференцированное рассмотрение внешней нагрузки, детальная структура которой характеризуется интенсивностью, плотностью, длительностью и объемом воздействий. Еще одним существенным компонентом является частота тренировок. Указанные компоненты нагрузки измеримы. Поэтому внешнюю нагрузку можно планировать и оценивать. Внешняя нагрузка вызывает определенную реакцию функциональных систем. Эту реакцию, которая выражается величиной и характером физиологических и биохимических изменений в организме и степенью психических напряжений, называют внутренней стороной нагрузки. Она характеризует степень мобилизации возможностей военнослужащих. Параметры внутренней стороны нагрузки обусловлены воздействием каждого отдельного компонента внешней нагрузки.

Первоочередная задача спортивной науки заключается в том, чтобы познать закономерные взаимосвязи между структурой внешней нагрузки и характером внутренней нагрузки, а также направлением и темпом адаптации.

При планировании и оценке внешней нагрузки необходимо также иметь в виду, что даже при однородной ее структуре она не всегда вызывает одинаковые внутренние сдвиги. Это, во-первых, зависит от индивидуальной работоспособности и восприимчивости к нагрузкам; во-вторых, от определенных условий, влияние которых в большинстве случаев поддается лишь весьма грубой, приблизительной оценке. К этим условиям, модифицирующим внешнюю нагрузку, в частности, относятся физическое и психическое состояние военнослужащего в данный момент, состояние оборудования и снаряда на местах тренировки и соревнований, внутренняя установка военнослужащего на деятельность, метеорологические и географические факторы (температура, ветер, атмосферное давление, влажность воздуха, высота над уровнем моря), сила партнера в тренировке или соревнованиях, а также методы тренировки.

Известно, что при адаптации происходят перестройки функциональных систем под воздействием внешних нагрузок, дающих более высокий уровень достижений применительно к специфическим внешним условиям. Физическую и психическую адаптацию нужно всегда рассматривать как единый процесс. Тре-

нировочные нагрузки вызывают функциональные, биохимические и морфологические изменения в организме и содействуют формированию таких волевых качеств, которые обеспечивают военнослужащим способность глубже использовать резервы достижений. Между нагрузкой и адаптацией существуют закономерные связи, которые необходимо учитывать в управлении тренировочным процессом:

1. Адаптационные процессы происходят лишь тогда, когда внешние стимулы достигают определенной интенсивности и определенного объема. Чем больше величины нагрузок приближаются к индивидуальной оптимальной величине, зависящей от способности военнослужащего в данный момент к достижениям и перенесению нагрузок, тем быстрее протекает процесс адаптации.

2. Адаптационный процесс – результат правильного чередования нагрузки и отдыха. Нагрузка вначале вызывает вследствие затраты функциональных и энергетических ресурсов утомление, которое временно снижает функциональные возможности организма. Это и есть решающий раздражитель для процессов приспособления, которые преимущественно осуществляются в фазе отдыха. Поэтому нагрузку и отдых следует рассматривать в единстве.

Таким образом, разработанная и апробированная нами методика повышения специальной выносливости у военнослужащих заключается в целенаправленном воздействии на аэробные возможности организма посредством выполнения комплексных заданий военно-прикладной направленности интервальным методом с установленными параметрами объема и интенсивности, учитывающими адаптационные сдвиги и рост тренированности военнослужащих в процессе занятий по физической подготовке. Специфичность разработанной методики характеризуется применением интервального метода, позволяющего развивать подвижность, мощность и экономичность сердечно-сосудистой системы; регулированием внешней стороны нагрузки путем варьирования ее компонентов на основе объективного контроля функциональных изменений, происходящих в организме военнослужащих в процессе выполнения комплексных заданий военно-прикладной направленности в различных темах занятия на различных этапах подготовки.