

## МОДЕЛИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ

*Дранов О.А.*

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы,  
Гродно, Республика Беларусь.*

**Аннотация.** Выделены базовые модули тренирующих воздействий. Сформирован каталог тренировочных средств, состоящий из стандартизированных комплексных тренировочных заданий военно-прикладной направленности. С помощью этих упражнений были разработаны учебные программы процесса в зависимости от этапа обучения.

**Ключевые слова:** стандартизированные комплексные задания, модуль, этап, уровень, дифференцированная подготовка.

Современные требования к физической, технической, тактической и психологической подготовке военнослужащих настолько велики, что добиться высокого профессионализма без четкой организации и правильного планирования учебного процесса невозможно. Эффективность подготовки курсантов в военно-прикладных упражнениях взаимосвязана с закономерностями базовой подготовки и разработке комплексной методики проведения учебно-тренировочных занятий [2; 4; 5]. Проблема совершенствования методики тренировки постоянно привлекает внимание специалистов [1; 4; 5].

Целью исследования были разработка и экспериментальное обоснование модели построения учебно-тренировочного процесса курсантов при изучении прикладных упражнений на основе дифференцирования тренировочных средств по модулям воздействия.

Анализ специальной литературы и наблюдения за учебным процессом курсантов позволили сделать выводы о том, что учебным процессом можно управлять, не за счет интенсификации физических нагрузок, а за счет вариативного воздействия тренировочных средств на организм курсанта, в большей степени определяющих эффективность выполнения прикладных упражнений [2; 3; 5].

На наш взгляд, строить учебный процесс требуется в зависимости от: возраста, уровня физического развития, функциональных особенностей организма, особенностей организма к реагированию на физические нагрузки различной направленности, уровня технической подготовки, базового уровня физической подготовленности, способности организма к восстановлению.

Тренировочный процесс организуется как совокупность используемых средств общефизической (ОФП), специально-физической (СФП), специально-прикладной (СПП), интегральной (ИП) и технической подготовки (ТП).

Общая физическая подготовка включает модуль с тренировочными комплексными заданиями аэробной направленности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие способностей и качеств, оказывающих непосредственное и прямое влияние на спортивный результат. И включает модуль со специальными комплексными заданиями силовой, скоростной, скоростно-силовой, координационно-двигательной направленности.

Техническая подготовка, по нашему мнению, в прикладных упражнениях сводится к определённому количеству упражнений для успешного и эффективного овладения техникой преодоления препятствий, плавания, стрельбы, метания гранат, приемам рукопашного боя (как в целом, так и в отдельных ее фазах выполнения). Данный модуль состоит из набора специальных упражнений, так называемой «прикладной базы», количество которых увеличивается в зависимости от этапа подготовки, увеличивается дозировка, расстановка и высота препятствий, скорость выполнения комплексных заданий, паузы восстановления.

Интегральная подготовка, как составная часть тренировочного процесса, модуль включает в себя собственно соревновательные упражнения и различные контрольные испытания (прием контрольных нормативов), которые проводятся непосредственно на занятиях и как соревнования в отдельных видах. Эта подготовка может быть использована не только в соревновательном, но и в подготовительном периоде, в виде выполнения модифицированных тестов, оценивающих уровень подготовленности на данном этапе. Так как, соревновательная деятельность имеет свои особенности, мы выделили основные, на наш взгляд, части («модули») учебно-тренировочного процесса: модули для развития ОФП; СФП; СПП; ТП; ИП.

Сформировав каталог модулей тренировочных средств, для включения в занятия с курсантами, состоящий из стандартизированных комплексных тренировочных заданий. Каталог построен таким образом, что, синтезировав по направленности и, подобрав оптимальные по сложности двигательные задачи и ранжированная по нагрузочной стоимости совокупность его заданий при соблюдении правил применения позволяет обеспечить наслаивание тренирующих воздействий, как в круглогодичной, так и в многолетней подготовке при обучении.

Таким образом, создание каталога модулей даёт представление обо всех сторонах учебного процесса курсантов.

Сам каталог состоит из модулей ОФП, СФП, СПП, ТП, ИП, направленных на развитие вида специальной выносливости (силовой, скоростной, скоростно-силовой, координационно-двигательной). В каталоге четыре уровня – «базовый», «подготовительный», «специально-подготовительный», «поддерживающий». Причём каждый отличается от предыдущего по мощности нагрузки примерно на 10-15%. Тем самым обеспечивается преемственность тренирующих воздействий в многолетнем процессе. Для определённого спортсмена, исходя из этапа подготовки и уровня его подготовленности,

подбирается набор модулей различной направленности, но из одного уровня. Зная текущую физическую подготовленность курсанта, можно адекватным образом смоделировать учебное занятие, причём каждый уровень имеет свои параметры нагрузки.

Исходное проектирование стандартизированных комплексных заданий для включения в учебный процесс курсантов было осуществлено с привлечением операций теоретического анализа и синтеза релевантной информации, полученной в специальной литературе.

После педагогического моделирования тренировочного процесса, в зависимости от уровня подготовленности и этапа многолетней подготовки, возникла необходимость в апробации модельных занятий на реальном контингенте. В качестве испытуемых были взяты курсанты в возрастном диапазоне от 18 до 22 лет, специализирующиеся в занятиях военно-прикладными видами спорта, в количестве 15 человек.

Испытания заключались в проверке комплексных заданий и составленных на их основе модельных программ тренировочных занятий. Каждое тренировочное занятие строится из стандартизированных комплексных тренировочных модулей разной направленности, но одного уровня нагрузочной стоимости. Исходя из этого, испытуемые были подобраны нами в зависимости от уровня физической подготовленности. После выполнения комплексных заданий одного модуля нами проводился анализ признаков утомления.

Для объективной оценки признаков утомления мы использовали изменения в результативности метания гранаты на точность, в динамике состояния двигательного анализатора точности. Все показатели фиксировались до тренировочного занятия, после очередного выполнения установленных тренировочных заданий одной направленности, после занятия. На основе всего этого делались выводы о параметрах физической нагрузки и отдыха, об оптимальности состава комплексов, о параметрах нагрузки, и в необходимых случаях все эти компоненты комплексных заданий корректировались в нужную сторону. В итоге сформирован искомый фонд стандартизированных комплексных тренировочных заданий для включения в тренировочный процесс курсантов.

Результаты наших исследований свидетельствуют о том, что управляя учебным процессом многолетней подготовки курсантов, учитывая педагогические закономерности, позволит эффективно осваивать военно-прикладные упражнения курса обучения. Выявленные основные компоненты воздействия модулей на различных этапах подготовки, привели к реализации целенаправленного и эффективного управления текущим состоянием курсантов, а в комплексе и физической, и профессионально-прикладной подготовленности.

### Литература

1. Драпов, О. А. Проектирование комплексных заданий военно-прикладной направленности для формирования физического потенциала военнослужащих / О. А. Драпов // Молодежь науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма: матер. V науч.-практ. конф. молодых ученых, г. Минск, 23-24 мая 2012г. / БГУФК – Минск, 2012. – С. 21-23.
2. Драпов, О. А. Оптимизация объема физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе военнослужащих. Материалы Международной научной конференции. Часть 1/ Под ред. докт. пед. наук, проф. А. А. Обвинцева. – СПб.: ВИФК, 2014. – 119с.
3. Конников, А. Н. Влияние различных условий подготовки на развитие выносливости спортсменов / А. Н. Конников, В. В. Ращупкин // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: матер. II науч. сессии АФВиС Респ. Беларусь по итогам науч. -исслед. и учеб. -метод. работы среди профес. -преподават. состава, аспирантов и студентов за 1996 г. / АФВиС Респ. Беларусь. - Минск, 1997. - С. 60.
4. Лодяев, Н. Ф. Военное троеборье / Н. Ф. Лодяев. - М.: Воениздат, 1988. - С. 131-132.
5. Плахтиенко, В. А. Физические качества и их развитие в процессе физической подготовки военнослужащих / В. А. Плахтиенко. - Л.: ВИФК, 1974. - 88 с.