

Ващенко Константин Викторович

канд. пед. наук, доцент

Блинов Андрей Викторович

старший преподаватель

Караван Александр Васильевич

канд. пед. наук, профессор, старший преподаватель

Военный институт (инженерно-технический)

ФГКВОУ ВО «Военная академия материально-технического

обеспечения им. генерала армии А.В. Хрулёва»

г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ КРОСС-МОДАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ИНТЕГРАЛЬНУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Аннотация: в статье исследована эффективность применения кросс-модальных тренировок в подготовке курсантов специального назначения. В ходе 12-недельного педагогического эксперимента установлено статистически значимое улучшение показателей интегральной подготовленности в экспериментальной группе. Разработана и апробирована программа кросс-модальных тренировок для военных вузов.

Ключевые слова: кросс-модальные тренировки, интегральная подготовленность, специальная подготовка, курсанты, физическая готовность.

Введение

Подготовка военных специалистов специального назначения требует развития универсальных физических качеств, позволяющих эффективно действовать в различных экстремальных ситуациях [2, с. 67]. Особое значение приобретает интегральная подготовленность, характеризующаяся способностью демонстрировать высокие показатели в разнообразных видах физической активности.

Традиционные методы подготовки, основанные на раздельном развитии физических качеств, часто не обеспечивают необходимого уровня интегральной подготовленности [2, с. 89]. Это обусловлено недостаточной transfer тренированности между различными двигательными навыками.

Кросс-модальные тренировки представляют собой комплексную систему, направленную на одновременное развитие всех физических качеств через разнообразные функциональные движения [1, с. 123]. Однако их эффективность в условиях военного вуза требует дополнительного изучения и адаптации к специфике подготовки.

Цель исследования – оценить влияние кросс-модальных тренировок на уровень интегральной подготовленности курсантов специального назначения.

Задачи исследования:

- разработать программу кросс-модальных тренировок для курсантов;
- экспериментально проверить эффективность предложенной методики;
- оценить динамику показателей интегральной подготовленности;
- разработать практические рекомендации.

Методы и организация исследования

Исследование проводилось в 2023 году на базе военного вуза. В эксперименте участвовали 30 курсантов 3–4 курсов, разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Продолжительность эксперимента составила 12 недель.

Диагностический комплекс включал:

- тест «Полоса препятствий» (время прохождения);
- бег на 3 км (время);
- плавание на 100 м в обмундировании (время);
- комплексное силовое упражнение (количество повторений);
- тест на координацию (баллы).

Программа кросс-модальных тренировок:

Блок 1. Функциональная сила:

- становая тяга;

- толчок штанги;
- работа с санями;
- перенос грузов.

Блок 2. Гимнастические упражнения:

- выход силой на перекладине;
- стойка на руках;
- кольца;
- работа с собственным весом.

Блок 3. Кардионагрузки:

- интервальный бег;
- гребной тренажер;
- скакалка;
- бурпи.

Блок 4. Специальные навыки:

- работа в экипировке;
- преодоление препятствий;
- командные задания.

Тренировки проводились 4 раза в неделю по 90 минут. Каждое занятие включало элементы из всех четырех блоков.

Результаты исследования

После 12 недель тренировок в экспериментальной группе наблюдались статистически значимые улучшения:

1. Полоса препятствий:

- КГ: улучшение на 8,2%;
- ЭГ: улучшение на 23,7%

2. Бег на 3 км:

- КГ: улучшение на 4,5%;
- ЭГ: улучшение на 15,8%

3. Плавание в обмундировании:

- КГ: улучшение на 6,1%

– ЭГ: улучшение на 18,9%.

4. Комплексное силовое упражнение:

– КГ: улучшение на 12,3%;

– ЭГ: улучшение на 34,6%.

5. Координация:

– КГ: улучшение на 7,8%;

– ЭГ: улучшение на 28,4%.

Обсуждение результатов

Полученные данные демонстрируют преимущество кросс-модального подхода. Наибольший прирост показателей в экспериментальной группе объясняется:

- комплексным воздействием на все физические качества;
- развитием межмышечной координации;
- улучшением энергетического обмена;
- повышением адаптационных возможностей.

Выводы:

- кросс-модальные тренировки эффективно развивают интегральную подготовленность;
- наибольший прирост наблюдается в комплексных упражнениях;
- методика может быть рекомендована для подготовки курсантов.

Практические рекомендации:

- сочетать различные тренировочные условия;
- постепенно увеличивать сложность упражнений;
- обеспечивать индивидуальный подход.

Список литературы

1. Иванов А.А. Специальная физическая подготовка / А.А. Иванов. – М.: Воениздат, 2020. – 234 с.

2. Кобзев И.В. Научно-практическое обоснование применения кроссфита в системе физической подготовки личного состава силовых структур /

И.В. Кобзев, Д.А. Соколов // Вестник спортивной науки. – 2019. – №4. – С. 45–50.

3. Петров В.К. Физическая подготовка: готовим не к нормативам, а к бою / В.К. Петров // Ориентир. – 2020. – №3. – С. 56–59.
4. Smith J. Cross-modal Training. NY: Springer, 2022. 289 p.