

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Оптимизация физической подготовки
военнослужащих срочной службы средствами гиревого спорта

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Сапаркина Игоря Ивановича

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2018

В настоящее время большое внимание со стороны государства уделяется безопасности страны, а, следовательно, развитию и совершенствованию боеспособности армии, качеству подготовки военнослужащих.

Одним из основных компонентов боевой подготовки военнослужащих, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания наряду с технической, тактической, психической и интеллектуальной готовностью является физическая подготовка. Цель физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [2].

Результатом физической подготовки должна стать адаптация молодых солдат к условиям службы, адекватная реакция организма на необычные условия армейской среды за счёт использования его функциональных возможностей.

К сожалению, уровень физической подготовленности молодёжи, прибывающей для прохождения срочной службы в воинских частях, значительно снизился. Он не соответствует общим требованиям к уровню физической подготовленности и здоровья призывников, пополняющих ряды Вооружённых сил.

Возникает необходимость поиска эффективных путей решения данной проблемы, позволяющих развивать физические качества молодых солдат, повышать уровень их физической подготовленности и овладения определёнными прикладными двигательными навыками, способствовать освоению программы боевой подготовки.

С нашей точки зрения, одним из видов спорта, отвечающим всем перечисленным требованиям, является гиревой спорт.

Доступность гиревого спорта в сочетании с высокой действенностью в решении задач физического развития и роста показателей двигательной подготовленности позволяет рассматривать его как одно из эффективных средств физического воспитания военнослужащих.

В специальной литературе, в основном, рассматриваются вопросы организации самостоятельных занятий по гиревому спорту или занятий в спортивных секциях. Большинство известных публикаций по этой проблеме представляют собой, как правило, методические рекомендации, основанные на личном тренерском и спортивном опыте авторов [1, 20, 27, 33, 34, 43].

Актуальность - практически отсутствуют научно-обоснованные методики занятий гиревым спортом с военнослужащими. Тем не менее,

следует отметить, что элементы гиревого спорта нашли своё отражение в процессе боевой подготовки в воинских частях Вооружённых сил РФ [3].

Объект исследования – процесс физической подготовки военнослужащих в воинских частях Вооружённых сил РФ.

Предмет исследования – физическая подготовленность военнослужащих средствами гиревого спорта.

Цель исследования – выявление воздействия средств гиревого спорта на уровень физической подготовки военнослужащих в воинских частях Вооружённых сил РФ.

Гипотеза - мы предполагаем, что занятия гиревым спортом позволят повысить уровень физической подготовки военнослужащих, а, следовательно, и их боевую подготовку.

Задачи исследования:

- изучить организацию процесса физической подготовки военнослужащих в воинских частях Вооружённых сил РФ;
- разработать программу занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы;
- апробировать и оценить эффективность разработанной программы занятий гиревым спортом с военнослужащими.

Для решения задач, поставленных в исследовании, нами были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

Для решения задач, поставленных в исследовании, нами были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- методы математической статистики.

В процессе работы над темой исследования изучалась научно-методическая литература, рассматривающая вопросы особенностей занятий гиревым спортом и их влияния на организм человека, рассмотрение методов тренировок, нормативные и программные документы, регламентирующие организацию занятий по физической подготовке военнослужащих,

проходящих срочную службу в воинских частях. Уделялось внимание изучению методик развития физических качеств с использованием средств гиревого спорта.

Итоги изучения и анализа литературных источников позволили сформулировать рабочую гипотезу, определить объект, предмет и цель выпускной квалификационной работы, поставить задачи и выбрать методы исследования, разработать программу занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы.

Важным методом исследования является педагогическое наблюдение, представляющее собой планомерный анализ и оценку организации учебно-воспитательного процесса без вмешательства исследователя в ход этого процесса. Предметом педагогического наблюдения на занятиях по физической подготовке с военнослужащими было следующее:

- соответствие содержания средств программных требований задачам занятия, уровню развития физических качеств и физической подготовленности военнослужащих, их эмоциональному состоянию, условий проведения занятий по физической подготовке;
- организация индивидуальных заданий военнослужащих;
- визуальное наблюдение за выполнением двигательных действий;
- реакция организма военнослужащих на физические нагрузки в процессе применения упражнений гиревого спорта.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях.

В нашем случае педагогический эксперимент являлся преобразующим и естественным, в связи с тем, что мы целенаправленно использовали средства гиревого спорта, методы, форму и содержание проведения занятий по физической подготовке в войсках, с целью более эффективного воздействия на развитие физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

Преобразующий эксперимент требует наличия контрольных групп, которые необходимы для сравнения с экспериментальными, что в данном исследовании нами и применялось.

Тестирование – целенаправленное, одинаковое для всех испытуемых обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса. От других способов обследования тестирование отличается точностью, простотой, доступностью, возможностью автоматизации.

В нашем исследовании были использованы контрольные тесты:

- бег 100 м;

- бег 3000 м;
- подтягивание на перекладине.

Данные тесты отражены в Наставлении по физической подготовке в ВС РФ и Руководстве по физической подготовке в Военно-Воздушных Силах, как позволяющие оценить уровень физической подготовки личного состава на всём протяжении процесса обучения и характеризующие развитие основных физических качеств.

Бег 100 м проводился для оценки уровня развития быстроты у военнослужащих.

Бег на 3000 м выполняется на ровной поверхности с общего или раздельного старта для оценки уровня выносливости.

Подтягивание на перекладине осуществлялось для оценки уровня развития силы.

Для анализа результатов контрольного тестирования в работе использовались методы математической статистики.

Обработка полученных результатов тестирования проводилась согласно общепринятому методу средних величин.

Практическая реализация полученных характеристик выражалась в сравнении средних величин.

Исследование проводилось на базе войсковой части 40218, дислоцирующегося в г. Энгельсе с сентября 2016 г. по июнь 2017 г. в три этапа.

I этап (сентябрь-ноябрь 2016 г.) – изучалось состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы, определена цель, сформулированы объект, предмет и задачи исследования, выбраны методы реализации поставленных задач, разработана программа занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы.

II этап (декабрь 2016 г – апрель 2017 г.) – непосредственное проведение педагогического эксперимента, направленного на выявление воздействия средств гиревого спорта на уровень физической подготовки военнослужащих в воинских частях Вооружённых сил РФ.

III этап (май-июнь 2017 г.) – включал в себя систематизацию, обобщение и интерпретацию экспериментального материала, осуществлялась оценка эффективности разработанной программы занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы, оформление выпускной квалификационной работы.

Местом проведения педагогического эксперимента послужил спортивный городок, стадион и спортивный зал для занятий гиревым спортом войсковой части 40218.

В эксперименте приняли участие две группы – контрольная и экспериментальная, сформированные из военнослужащих войсковой части. Каждая группа состояла из 35 человек вновь прибывшего молодого пополнения для прохождения срочной службы.

Контрольная и экспериментальная группы занимались физической подготовкой согласно программе занятий по боевой подготовке три раза в неделю по два часа в послеобеденное время. Кроме того, в программу занятий обеих групп входили пять часов спортивно-массовой работы и ежедневная утренняя физическая зарядка (за исключением выходных и праздничных дней). В выходные и праздничные дни группы принимали участие в спортивных праздниках.

Занятия по физической подготовке экспериментальной группы отличались использованием в учебно-тренировочном процессе средств гиревого спорта. Программа занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы была разработана нами в результате изучения научно-методической литературы.

Занятия гиревым спортом в экспериментальной группе осуществлялись во время часов спортивно-массовой работы. Тренировки включали в себя упражнения с гирями, направленные на развитие плечевого пояса, мышц рук и мышц ног.

Дополнительно в каждое занятие включались общеразвивающие упражнения без отягощения для мышц брюшного пресса, мышц спины и ног.

Вес гири при выполнении упражнений подбирался соответственно объёму и интенсивности занятия, а так же количеству повторений – 16-24 килограмма.

В один из тренировочных дней проводилось учебно-тренировочное занятие, направленное на повышение выносливости. Военнослужащие бежали легкоатлетический кросс от пяти до восьми километров.

Элементы гиревого спорта с использованием облегчённого снаряда были также включены в утреннюю физическую зарядку.

Для оценки уровня развития физических качеств военнослужащих контрольной и экспериментальной групп ежемесячно проводилось тестирование по указанному в подразделе 2.1 набору контрольных нормативов.

Результаты контрольных нормативов заносились в «Ведомость результатов сдачи контрольно-проверочных занятий по физической подготовке».

Анализ литературных источников по теме исследования позволил установить, что основным элементом боевой готовности военнослужащих к

выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил является физическая подготовка.

Физическая подготовка с личным составом воинских частей организуется и проводится с учётом требований Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, Руководства по физической подготовке в Военно-Воздушных Силах и других руководящих документов, а так же перечня изменений, внесённых в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

На основании анализа изученной литературы была разработана программа занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы.

Для проверки эффективности предлагаемой программы проводилось ежемесячное педагогическое тестирование контрольной и экспериментальной групп, принимающих участие в исследовании, по следующему набору контрольных нормативов:

- бег 100 м;
- бег 3000 м;
- подтягивание на перекладине.

Динамику уровня быстроты военнослужащих в процессе эксперимента наблюдалась с помощью бега на 100 метров.

Анализ результатов бега на 100 м, полученных в начале эксперимента после первого тестирования, проведённого в декабре 2016 года, показал идентичность контрольной и экспериментальной групп по составу и параметрам. Средний результат контрольной группы составил 14,40 с, экспериментальной – 14,41 с. Различия между группами на основании критерия Стьюдента были недостоверны ($P \geq 0,05$).

Второе и третье тестирования (январь и февраль 2017 года) показали улучшение среднеарифметического результата экспериментальной группы (14,37 с и 14,03 с соответственно) по сравнению с контрольной (14,38 с и 14,37 с соответственно), Разница составила 0,1 с, но отличия также были недостоверны ($P \geq 0,05$).

В марте разница в результатах групп составила 0,4 с. Средний показатель контрольной группы – 14,31 с, экспериментальной – 13,91 с. Отличие результатов достоверно ($< 0,05$).

Наиболее выраженные отличия результатов в беге на 100 м между группами – 4,21% – наблюдались на заключительном этапе эксперимента в апреле. Средний результат контрольной группы составил 14,35 с, экспериментальной – 13,77 с. Отличия достоверны ($P < 0,05$), что говорит о повышении скоростных качеств военнослужащих срочной службы,

относящихся к экспериментальной группе и об эффективности предлагаемой программы развития их физических качеств.

Оценка уровня выносливости военнослужащих в процессе эксперимента осуществлялась с помощью бега на 3000 метров.

В начале эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп в беге на 3000 м достоверно не отличались ($P \geq 0,05$). Среднегрупповые значения контрольной группы в первом и втором тестировании составили 13,73 мин, результаты экспериментальной группы улучшились на 0,01 мин – 13,56 и 13,55 мин.

Последующие тестирования отразили выраженное улучшение результатов экспериментальной группы в сравнении с контрольной. В феврале разница среднегрупповых значений составила 0,54 мин, в марте – 0,62 мин, в апреле – 0,70 мин (5,39 %). Анализ результатов, полученных в процессе этих тестирований, проведённый с помощью критерия Стьюдента, показал достоверность отличий между группами ($P < 0,05$), следовательно, можно говорить об улучшении уровня физической работоспособности, силовой выносливости у бойцов, относящихся к экспериментальной группе и об эффективности программы занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы.

Контрольный норматив «Подтягивание на перекладине» использовался для оценки уровня силы военнослужащих срочной службы, принимавших участие в исследовании.

Информативным тестом для анализа эффективности программы занятий гиревым спортом в рамках физической подготовки военнослужащих срочной службы является также подтягивание на перекладине.

В начале эксперимента отличия между контрольной и экспериментальной группами не являлись достоверными ($P \geq 0,05$), группы были идентичны по составу и уровню физической подготовленности. Разница среднегрупповых результатов в подтягивании на перекладине составила 0,06 раза. Повторное тестирование показало улучшение среднего результата экспериментальной группы по отношению к контрольной на 0,25 раза, но отличия не являлись достоверными ($P \geq 0,05$).

Наиболее выраженная достоверная ($P < 0,05$) разница в результатах была отмечена, начиная с третьего тестирования (февраль 2017 года). В феврале она составила 2,32 раза, в марте – 3,66 раза, в апреле – 4,17 раза (31,74 %).

Таким образом, в процессе исследования достоверные отличия ($P < 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами наблюдаются по всему

набору тестовых заданий: в беге на 100 м – с четвертого тестирования; в беге на 3000 м и подтягивании на перекладине – с третьего тестирования.

Наиболее выражено отличаются показатели экспериментальной группы в подтягивании на перекладине и в беге на 3000 м. Разница с контрольной группой составила 31,74 % и 5,39 % соответственно. Менее выражены отличия в беге на 100 м. Разница составила 4,21 %.

Выводы

Полученные результаты позволяют говорить о том, что предложенная нами программа подготовки военнослужащих срочной службы с использованием средств гиревого спорта подтвердила свою эффективность, способствуя повышению уровня физической подготовки военнослужащих. На протяжении исследования вносились коррективы в учебно-тренировочный процесс – менялись объём и интенсивность выполнения упражнений, вес отягощений регулировался в соответствии с индивидуальными показателями физической подготовленности военнослужащих, большое внимание уделялось развитию физических качеств.

При таком подходе к учебно-тренировочному процессу вырос интерес военнослужащих к занятиям по физической подготовке, повысилась дисциплина, что немало важно в воинском коллективе. Военнослужащие, входившие в состав экспериментальной группы, стали осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль за ростом результатов в процессе занятий. Сформировалось стремление к повышению своего уровня физической подготовки.