

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Балашовский институт (филиал)**

Кафедра физической культуры и спорта

**ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНОГО МНОГОБОРЬЯ НА  
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

---

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42К группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Клопова Дмитрия Витальевича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Весьма важным в современном обществе становится поиск новых путей и неиспользованных резервов в организации тренировочного процесса на всех стадиях развития спортивного профессионализма спортсменов. Повысить уровень подготовки к военно-спортивному многоборью позволит научно-обоснованное разрешение проблемы, которое связано с управлением структуры выполнения видов многоборья, а именно с выявлением и соблюдением плана выполнения специализированных, подготовительных упражнений в тренировочном процессе, имеющих важные кинематические и динамические характерные черты структуры соревновательного упражнения, которые направлены на увеличение эффективности двигательного потенциала спортсменов.

Уровень развития физических качеств спортсменов отражает совокупность врожденных психологических и морфологических возможностей приобретенных в тренировочном процессе и жизнедеятельности в целом. Чем больше сформированы физические качества, тем выше работоспособность личности. Уровень их развития обуславливается не только лишь физическими условиями, однако, и психологическими условиями, в частности, степенью формирования умственных и волевых качеств. Физические (двигательные) качества сопряжены с типологическими отличительными чертами нервной системы (силой-слабостью; физической активностью-инертностью и т.д.).

Многоборье представляет собою спортивные упражнения, которые состоят из разнообразных видов легкой атлетики, плавания и военно-прикладных видов спорта, в которых предъявляются высокие требования к тренировочному процессу спортсменов. Тренировочный процесс многоборца должен рассматриваться как целая динамическая концепция, где на каждой определенной стадии улучшения спортивного профессионализма решаются характерные проблемы по формированию двигательных свойств, развитию технического профессионализма и выбору средств, способов тренировочных

воздействий.

Проведя анализ всех упражнений, входящих в тот или иной вид военно-спортивного многоборья, мы выявили, что занятия многоборьем требуют должного развития всех физических качеств спортсмена: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в изучении методических подходов в планировании тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Дать характеристику планирования тренировочного процесса военно-спортивного многоборья.
2. Подобрать диагностический инструментарий оценки физических качеств.
3. Разработать программу тренировочного процесса военно-спортивного многоборья для воспитания физических качеств и показать её результаты.

Таким образом, **объектом** исследования является тренировочный процесс в военно-спортивном многоборье. **Предметом** исследования стал воспитание физических качеств ходе тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, планирование экспериментальной работы, педагогический эксперимент, тестирование уровня физической подготовленности, математико-статистические методы.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты военно-спортивного многоборья» и «Методические аспекты военно-спортивного многоборья», выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты военно-спортивного многоборья» изучены понятия и характеристики, проанализирована структура физических качеств человека и дана характеристика факторов, влияющих на их развитие.

Физическими качествами общепринято называть те функциональные качества организма, предопределяющие двигательные возможности спортсмена. В спортивной концепции принято отличать 5 основных физических качеств. В данной главе рассмотрена основная терминология работы, даны определения таким понятиям, как «сила», «быстрота», «выносливость», «ловкость», «гибкость».

В процессе физического воспитания преследуются вопросы, которые заключаются в том, чтобы создать и довести до конкретной степени совершенства, требуемые двигательные умения, физические качества, способности и сопряженные с ними знания.

Занятия многоборьем способствуют развитию многих качеств спортсмена. Это не только физические качества, но и психологические, технические и тактические. Главным залогом успеха при занятиях военно-спортивным многоборьем является хорошая физическая подготовка спортсмена. Специфика военно-спортивного многоборья, как вида спорта, способствует влиянию как на систему подготовки различных качеств спортсмена, так и на тренировочный процесс в целом. Именно поэтому развитию различных физических качеств следует уделять большое внимание.

Их выражение находится в зависимости от уровня подготовки к двигательным действиям, а также способностей функциональных систем организма.

Силой (либо силовыми возможностями) в физическом воспитании называют умение человека одолевать внешнее противодействие либо препятствовать ему по средствам мышечных усилий.

Быстрота - это способность выполнять двигательное действие с

максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

Выносливость как физическое качество сопряжено с утомлением, по этой причине в самом совокупном значении её можно установить, как умение противодействовать утомлению. Принято выделять две разновидности выносливости: общая выносливость и специальная выносливость.

Ловкостью общепринято называть умение стремительно, четко, рационально, выгодно разрешать двигательные задачи. Ловкость проявляется в умении стремительно осваивать новые движения, четко разграничить разнообразные свойства движений и регулировать ими, фантазировать в процессе двигательной работы в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Гибкость – умение осуществлять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости сопряжено с условием наследственности, но на нее оказывают большое влияние возраст, и постоянные физические упражнения.

Подготовка многоборцев с учётом общих принципов и закономерностей спортивной тренировки имеет следующие особенности.

Развитие физических качеств до оптимального уровня. Отрицательное влияние некоторых качеств друг на друга на определённом уровне не позволяет добиваться их максимального развития, поэтому в подготовке многоборца следует стремиться к гармоничному развитию физических качеств.

Повышение уровня физических качеств должно реализовываться в совершенствовании элементов техники отдельных видов. Технической подготовке необходимо уделять повышенное внимание, так как уровень развития физических качеств у многоборцев значительно опережает уровень результатов в отдельных видах.

Зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборий. Отставание в некоторых видах, которое нередко наблюдается даже у многоборцев высокого класса, обычно связано с малым количеством тренировок в этих видах, поэтому в течение годичного цикла надо планировать не менее 80–90 тренировок по каждому

виду. Занятие многоборца обычно носит комплексный характер, в него необходимо включать тренировочные средства 2–5 видов.

Построение тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей многоборца. Анализ достижений сильнейших многоборцев мира показывает, что высокие результаты у разных многоборцев складываются из разнообразных сочетаний результатов видов. Каждый многоборец идёт к высоким результатам своим индивидуальным путём.

Приоритетными направлениями тренировочного процесса по военно-спортивному многоборью являются: скоростная подготовка; силовая подготовка; развитие выносливости; техническая подготовка; прыжковая подготовка.

Значительное влияние на проявление максимальной скорости во всех видах имеет быстрота движений в комплексе со скоростной силой и техникой движений. Спектр изменений наибольшей скорости, в процессе тренировки, достаточно огромный, по этой причине за счет увеличения быстроты у спортсмена происходит существенный рост результатов в беге, прыжках и метании.

Положительное воздействие на повышение скорости движений оказывает наибольшая сила, которой обладает спортсмен. Развитие скорости движений с помощью силовой подготовки потребует умение выражать силу в быстрых движениях (скоростная сила).

Для предупреждения образования «скоростного барьера» в тренировочном процессе рационально использовать различные технические средства, создающие облегченные условия для выполнения упражнений.

Силовая подготовка заключается в разных проявлениях силы (относительная, скоростная), которая необходима для большей части видов многоборья, в особенности огромно значимость скоростной силы (скоростно-силовых способностей).

Для силы спортсмена свойственно оптимальное развитие абсолютно всех ключевых мышечных групп: сгибателей и разгибателей тела, голени,

бедра, плеча, предплечья, сгибателей стопы.

Общие задачи, решаемые на протяжении всего этапа подготовки многоборцев: развитие физических качеств; обучение и совершенствование техники отдельных видов, а также морально-волевой, тактической и теоретической подготовки; повышение специальной работоспособности; укрепление здоровья, развитие различных систем организма, укрепление опорно-двигательного аппарата; обучение умению расслабляться и использовать средства восстановления.

Основные задачи этапа начальной подготовки: обеспечивать разностороннюю физическую подготовленность; развивать быстроту, общую выносливость, гибкость, ловкость, координацию; обучать основам техники отдельных видов.

Основываясь на опыте многолетней практики, мы убеждаемся в целесообразности включения в тренировочный процесс всех видов многоборья сразу. Такая схема тренировочного процесса увеличивает эмоциональность занятий, помогает лучше усвоить основы техники различных видов и подготовить многоборца к каждому из них.

Развитие выносливости, в основном реализуется через беговую подготовку. Беговая подготовка, обеспечивающая увеличение результативности в беговых видах многоборья, а также в прыжках, считаются важной составляющей тренировочного процесса спортсменов. В тренировке спортсменов бег используется в течение всего годичного цикла, имея конкретную нацеленность на различных стадиях.

В связи с огромным утомлением, вызываемым беговой подготовкой, и воздействием этого утомления на тренировку спортсмена в других видах огромную роль имеет составление плана объемов и насыщенности беговых средств, их чередование и очередность в тренировочном процессе. Более целесообразно единое составление плана всей беговой подготовки в целом, а не в отдельности для каждой дистанции. Активные занятия спортсмены прекращают за 7-10 суток до соревнований.

Как правило, в тренировку спортсмена включается 2-3 технических вида, техническую подготовку в любом виде многоборья рекомендовано осуществлять не менее 2 раз в неделю. С самого начала необходимо стараться обучать спортсмена точной техники. Как демонстрирует опыт, переучить спортсмена, освоившего неправильную технику, весьма сложно, так как выражается негативный перенос первичной координации. Чем крепче заучен не правильный опыт, тем сложнее он поддается корректированию.

Заключительным направлением тренировочного процесса по военно-спортивному многоборью является прыжковая подготовка. Прыжковая подготовка состоит из комбинации прыжков: тройной, через нарты.

Большие перегрузки, образующиеся во время прыжков максимальной интенсивности, требуют проведения предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата. В комплексном занятии прыжки выполняют в середине занятия после скоростной подготовки, а в специальном занятии - незамедлительно после разминки. В ходе выполнения прыжковой тренировки необходимо растягивать задействованные мышцы.

**Во второй главе «Методические аспекты военно-спортивного многоборья»** на собственном опыте был опробован тренировочный процесс для военного многоборца. Для этого нами отобрана группа военнослужащих. Отбор проводился по нескольким критериям, основным из которых было желание самого военнослужащего уделять время для занятий спортом. Физические данные и способности военнослужащего на начальном этапе особого значения не имели, так как наша цель показать влияние тренировочного процесса на развитие физических качеств, а не отбор готовых спортсменов.

Свою работу мы проводили на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Энергия», расположенного в посёлке Татищево Саратовской области. Комплекс оснащен спортивным и тренажерным залами, бассейном, беговой дорожкой, комнатой отдыха. Проведение стрелковых тренировок и



тренировок по отработке элементов преодоления полосы препятствий было организовано на полевом учебном центре, который находится в 5 километрах от ФОК. В исследовании принимала участие группа военнослужащих. Подбор проводился по многим аспектам, главным из которых было стремление самого военнослужащего уделять время для занятий спортом. Физические данные и возможности военнослужащего на начальном этапе особенного значения не имели, так как основополагающей задачей было продемонстрировать влияние тренировочного процесса на формирование физических качеств.

Длительность тренировочного цикла составила четыре месяца. При планировании тренировочного процесса программный материал в годичном цикле распределяется с детализацией по недельным микроциклам. Расписание тренировок мы составили с учетом взаимовлияния эффектов тренировочных нагрузок в отдельных видах пятиборья, а также наличия и возможности использования спортивных объектов.

Для достижения цели нашего исследования мы решили на личном эксперименте протестировать тренировочный процесс для военного многоборца. Организация исследования проводилась в три этапа:

А) констатирующий этап посвящен:

- знакомству с военнослужащими;
- определению отношения к занятиям физической культуры;
- выявлению уровня сформированности физических качеств;

Б) на формирующем этапе мы провели опытно-экспериментальную работу, решив задачу исследования: разработать содержание программы тренировочного процесса военно-спортивного многоборья для воспитания физических качеств

В) на контрольном этапе нами решались следующие задачи:

- проведение повторной диагностики;
- сравнение исходных и полученных результатов;
- обобщение, подведение итогов проделанной работы.

Для определения эффективности тренировочного процесса и развития физических качеств, мы выбрали инструментарий оценки физических качеств. В нём есть упражнения на силу, гибкость, выносливость, быстроту и скоростно-силовые качества. С его помощью мы ускоряем процесс отбора кандидатов для участия в многоборье и улучшаем качество определения прогресса спортсмена. Подготовка в дисциплинах отдельных дисциплинах, входящих в состав многоборий, влияет друг на друга. Это влияние может носить как положительный усиливающий характер, так и отрицательный, угнетающий (явление положительного или отрицательного переноса). Взаимовлияние одного упражнения на другое наблюдается и при воспитании физических качеств, и при совершенствовании двигательных навыков. На начальных этапах подготовки тренировочный процесс стимулирует параллельный рост всех физических качеств, то есть наблюдается положительное взаимовлияние упражнений друг на друга. С повышением спортивного мастерства примерно до уровня первого разряда характер взаимовлияния физических качеств может измениться и стать отрицательным.

Для изучения физической подготовленности спортсменов к военно-спортивному многоборью мы провели тестирование по определению уровня сформированности физических качеств:

- силы (подтягивание на перекладине);
- быстроты и ловкости (челночный бег 10x10м);
- общей выносливости (кросс 5км).

Результаты тестирования физических качеств (Таблица 1) показывают достаточно высокий уровень подготовки спортсменов к военно-спортивному многоборью. Но, несмотря на положительные результаты тестирования, всем спортсменам необходимо работать над повышением уровня развития отдельных физических качеств для успешной сдачи нормативов в оценке физической подготовленности военнослужащих.

Таблица 1. Показатели развития физических качеств  
(до проведения экспериментальной работы)

Качества Имя	Сила (подтягивание)	Быстрота и ловкость (челночный бег 10x10м);	Общая выносливость (кросс 5км).
Данила	17	26,3	21,30
Дмитрий	16	26,4	21,30
Максим	18	26,6	22,00
Андрей	24	26,9	21,15
Сергей	20	24,8	20,20
Тимур	19	26,2	22,25
Николай	15	27,2	22,30
Сергей	16	26,3	22,10
Азамат	21	26,6	21,36
Артем	23	26,4	22,30
Олег	20	25,6	20,50
Юрий	20	26,6	22,30
Максим	21	27,3	20,50
Виктор	19	26,8	21,00
Артемий	18	27,3	22,30
Анатолий	22	27,3	21,30
Алексей	23	26,7	22,00
Владислав	19	26,4	21,30
Александр	18	25,8	20,50
Игорь	15	26,0	22,20
Средние показатели	19	26,5	21,35

При разработке программы мы учитывали время определения оптимального соотношения объема основных разделов физической подготовки, и последовательность в реализации содержания основных разделов программы физической подготовки.

В целях развития физических качеств военнослужащих, занимающихся военно-спортивным многоборьем, мы разработали тренировочный процесс, в который включили комплексную подготовку по всем видам многоборья. Говоря о повышении результатов развития физических качеств спортсменов, обоснованно можно сказать и о повышении уровня профессиональной

физической подготовленности к военно-спортивному многоборью.

Настоящей программой предлагается примерное распределение учебных часов в неделю на освоение указанных разделов с учетом требований к двум уровням физической подготовки спортсменов.

Таблица № 2 - Тематический план программы

Наименование разделов и их содержание	Базовая подготовка	Усиленная подготовка
1. Спортивно-техническая подготовка		
Техника выполнения приемов	12	18
2. Физическая подготовка		
Бег (Катание на лыжах)	6	8
Преодоление препятствий	4	8
ОФП	8	4
Плавание	10	14
Спортивные игры		-
3. Контрольные нормативы		
Контроль (раз в месяц)	3	3

В рамках данной программы мы использовали специальные упражнения, обеспечивающие эффективную реализацию содержания процесса физической подготовки спортсменов. Зачастую развитие силовых качеств, а именно взрывной силы, даёт положительный эффект для роста быстроты. В нашем тренировочном процессе достаточно времени было уделено развитию силовых, а вместе с тем и скоростных качеств. Нам было важно выявить то, каким образом развитие силовых и скоростных качеств может повлиять на выносливость спортсменов. В связи с отрицательным влиянием отдельных качеств одного на другое на определенном уровне мастерства появляются ограничения для их дальнейшего развития. Основным принципом взаимосвязи физической и технической подготовки многоборцев является опережающее воспитание физических качеств. В свою очередь, совершенствование техники способствует развитию физических качеств.

Результаты тестирования (Таблица 3) показывают более высокие показатели уровня развития физических качеств исследуемых военнослужащих.

Таблица 3. Показатели развития физических качеств  
(после проведения экспериментальной работы)

Качества Имя	Сила (подтягивание), кол-во раз	Быстрота и ловкость (челночный бег 10x10м), с	Общая выносливость (кросс 5км), мин
Данила	18	26,1	21,05
Дмитрий	19	26,1	21,15
Максим	20	26,5	21,55
Андрей	26	26,4	21,05
Сергей	23	24,5	19,20
Тимур	20	26,0	20,25
Николай	17	26,9	20,34
Сергей	18	26,1	21,20
Азамат	23	26,3	21,16
Артем	23	26,3	20,30
Олег	22	25,4	20,20
Юрий	22	26,5	21,30
Максим	24	26,9	21,05
Виктор	21	26,1	21,00
Артемий	18	26,9	21,22
Анатолий	20	26,9	21,30
Алексей	26	26,4	20,10
Владислав	20	26,5	20,30
Александр	21	25,4	19,50
Игорь	19	26,1	21,20
Средние показатели	21	26,2	20,52

В итоговой таблице с расчетами средних арифметических величин и среднего квадратического отклонения (Таблица 4) представлены результаты группы до начала и в конце эксперимента, соответственно. Проанализировав результаты в таблице 4, можно сделать вывод, что за время эксперимента выросли результаты у группы в целом. Стандартное отклонение результатов измерения позволяет нам вычислить отклонения от среднего результата, чтобы дать обобщающую характеристику: что группа стала более ровной, так как разброс результатов и отклонение от среднего уменьшилось.

Таблица 4. Расчеты средних арифметических величин и среднего квадратического отклонения до и после эксперимента

Наименование значения	Подтягивание, кол-во раз		Челночный бег, с		Кросс 5 км, мин	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Начало эксперимента	19	$\pm 2,67$	26,5	$\pm 0,72$	21,35	$\pm 0,39$

Наименование значения	Подтягивание, кол-во раз		Челночный бег, с		Кросс 5 км, мин	
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$
Конец эксперимента	21	±2,41	26,2	±0,65	20,52	±0,34

$\bar{X}$  - среднее арифметическое значение,

$\sigma$  - стандартное отклонение результатов измерения.

В практической части нашего исследования мы, определив физическую подготовку как основу профессиональной физической подготовленности спортсменов к военно-спортивному многоборью, подобрали и применили на практике различного рода упражнения, как на развитие общей физической подготовки, так и на развитие специальных качеств спортсменов. Эффективность данной программы доказывается повышением результатов физической подготовки исследуемых спортсменов.

Стоит отметить, что есть факторы, которые в значительной мере повлияли на конечный результат исследования. Все участники проводимого нами эксперимента являются военнослужащими, и им приходилось совмещать исполнение служебных обязанностей с выполнением тренировочного плана. Отсюда, возникали пропуски тренировок, отсутствие постоянства в ходе всего тренировочного процесса. Практически у всех военнослужащих не было достаточного времени для сна, что играло огромную роль в восстановлении организма. Для решения этой проблемы, мы делали отдых для спортсмена, либо сокращали объём тренировки в определённый день. Некоторые военнослужащие, такие как Артемий и Анатолий на контрольном тестировании показали фактически те же самые результаты, что и в начале эксперимента. Это обуславливается низким уровнем мотивации данных военнослужащих, отсутствием стремления к достижению более высоких результатов, что было заметно на протяжении всего тренировочного процесса.

Ещё одно из важных замечаний, которое мы сделали по итогам эксперимента, это основные правила выполнения тренировочного процесса:

1. постепенность;

2. постоянство;
3. периодичность;
4. дозирование нагрузки.

Так, например, у Юрия уровень мотивации и настрой на тренировку был стабильно высок, что сыграло негативную роль в развитии физических качеств спортсмена. После выполнения разработанного нами и предложенного ему тренировочного плана, Юрий устраивал дополнительные тренировки по своему отдельному плану. Что в конечном итоге привело к падению результатов из-за перетренированности организма и недостаточного его восстановлению. Существенную роль в приросте результатов играет здоровый, полностью восстановившийся от нагрузок, отдохнувший организм. К сожалению, один из участников эксперимента, Николай, перенёс болезнь во время тренировочного процесса. Что в итоге помешало ему пройти полный курс нашего тренировочного процесса и развить свои физические качества на должном уровне, хотя и в его случае был зафиксирован прирост результатов.

На протяжении всего эксперимента, нам пришлось столкнуться с рядом проблем. Как было описано выше, это пропуск тренировок из-за занятости на службе, болезни, отсутствие мотивации отдельных военнослужащих. Помимо этого, мы столкнулись с абсолютно разным уровнем адаптации к тренировочному процессу среди группы наших спортсменов. Ожидаемо, для спортсменов хорошо развитых в силовом аспекте, было тяжело в развитии гибкости и выносливости. Напротив, спортсменам с хорошей выносливостью в беге на длинные дистанции, на начальном этапе тренировочного процесса тяжело давались силовые упражнения. Также свои коррективы вносили погодные условия, иногда не позволяющие проводить тренировки на улице, для чего мы делали перенос тренировки в спортивный зал. Несмотря на все возникающие трудности, нам удалось систематизировать тренировочный процесс для многоборцев с учётом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Комплексный подход в тренировках дал прирост в результатах как в соревнованиях по военно-спортивному многоборью в целом, так и в

развитии отдельных физических качеств участников эксперимента. Проведённый тест в завершении тренировочного процесса даёт наглядно продемонстрировать пользу в использовании предложенной нами методики.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе мы раскрыли основную характеристику планирования тренировочного процесса военно-спортивного многоборья. Выяснили, что военно-спортивное многоборье предполагает собою объединение таких видов спорта, которые ориентированы на совершенствование физических качеств и умений, требуемых в первую очередь военным в их профессиональной подготовке. Занятия многоборьем содействуют развитию множества качеств спортсмена. Это не только лишь физические качества, однако, и психические, технические и тактические. Основным залогом успеха при занятиях военно-спортивным многоборьем считается оптимальная физическая подготовка спортсмена. Для эффективного выступления в военно-спортивных многоборьях, у спортсмена должны быть хорошо сформированы все без исключения физические качества. Для эффективного выступления в многоборьях следует правильно сочетать физическую и техническую виды подготовки. Одновременное изучение и усовершенствование техники бега, прыжков и метаний считается сложной проблемой, решением которой многоборцы занимаются в течение всего длительного тренировочного процесса.

Принято разграничивать приоритетные направлениями тренировочного процесса по военно-спортивному многоборью на скоростную, силовую, техническую, прыжковую подготовку, а также на развитие выносливости. Необходимо формировать специальную работоспособность спортсмена, которая содействовала бы увеличению результатов в многоборьях и достижению высокой надёжности при выполнении всех видов в различных обстоятельствах. На результаты спортсменов оказывают большое влияние нарастающее утомление и прочие условия, по этой причине для эффективного выступления во всех видах многоборья спортсменам



необходим большой уровень работоспособности.

Нами был подобран инструментарий оценки физических качеств. Для определения силы, быстроты и выносливости мы провели тестирование по трём упражнениям: подтягивания на перекладине, челночный бег 10\*10 метров и бег на 5 км, соответственно.

Раскрыли основные аспекты физической подготовки спортсменов. И выяснили, что их тренировочный процесс организуется и проводится в соответствии с программными документами специальной направленности. В процессе физической подготовки одновременно решаются задачи и развития физических качеств, и формирования профессиональной подготовленности, и воспитания организованности, дисциплины, коллективизма, взаимопомощи.

Также мы раскрыли основные аспекты программы тренировочного процесса военно-спортивного многоборья для воспитания физических качеств. Для развития физических качеств необходимо ежедневно заботиться о физическом развитии каждого спортсмена, разрабатывать и внедрять программы физического воспитания с учетом индивидуальных показателей физического развития каждого военнослужащего.

В практической части нашего исследования мы, определив физическую подготовку как основу профессиональной физической подготовленности спортсменов к военно-спортивному многоборью, подобрали и применили на практике различного рода упражнения, как на развитие общей физической подготовки, так и на развитие специальных качеств спортсменов. Определив средние арифметические величины, мы сделали вывод, что за время эксперимента выросли результаты у группы в целом. Эффективность данной программы, доказывается повышением результатов физической подготовки исследуемых спортсменов.

Таким образом, применение теоретически обоснованной и успешно апробированной автором методики представляется одним из наиболее продуктивных и целесообразных способов тренировки в процессе подготовки в военно-спортивном многоборье и развитии физических качеств.