

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Казакова Дмитрия Владимировича

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Глазырина

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2019

Актуальность. В конце XX - начале XXI в. произошли коренные изменения в жизни российского общества и государства в целом. В условиях реформирования Вооруженных сил Российской Федерации, органов безопасности и правопорядка, в целях эффективного противостояния угрозам безопасности государства - терроризму, экстремизму и организованной преступности - сменились средства и методы служебной и боевой деятельности. В этот период времени быстро и динамично меняется политическая, социально-экономическая и оперативная обстановка в стране. Вот почему потребность государства в подготовке высокообразованных, морально устойчивых и физически развитых военнослужащих становится актуальной задачей.

Объект исследования - тренировочный процесс военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Предмет исследования: - влияние комплекса специальных упражнений силовой подготовки на развитие физических качеств военнослужащих.

Целью исследования определить эффективность комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности военнослужащих.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений поможет улучшить физическую подготовленность военнослужащих.

Для достижения **цели**, необходимо решить ряд **задач**:

- Проанализировать ряд актуальной литературы по исследуемому вопросу;
- Разработать комплекс упражнений позволяющих значительно улучшить показатели физической подготовленности военнослужащих и произвести апробацию;
- экспериментально проверить разработанный комплект упражнений.

Методы исследования:

теоретические:

- анализ литературы по проблеме исследования,
- обобщение, сравнение, анализ;

диагностические:

- анкетирование,
- тестирование.

Эксперимент был проведен на базе космических войск г. Пионерский Калининградской области. В исследовании принимали участие военнослужащие состав в количестве 30 человек – военнослужащие контрактной формы службы (15 человек) и военнослужащие срочной формы службы (15 человек).

В результате использования разработанного комплекса упражнений у контрактной формы службы значительно увеличились показатели физической подготовленности. Данные представлены в таблице (Таблица 5).

Таблица 5 – Динамика показателей подготовленности военнослужащих контрактной формы (экспериментальная группа)

№	Тесты	До эксперимента	После эксперимента
1	Подтягивание на перекладине с переворотом, макс, кол-во раз	11,0±0,4	14,0±0,9*
2	Бег 3000 м, мин	13,8±0,02	12,5±0,1*
3	Челночный бег 10X10 м, с	28,0±0,02	26,7±0,20*

Как видно из таблицы, у военнослужащих экспериментальной группы произошло увеличение силовых показателей в подтягивании на перекладине - в 1,2 раза. Достоверно увеличились и скоростные показатели в беге на 3000 м, 100 м и челночном беге в среднем в 1,1 раза.

Таблица 6 - Физические показатели развития военнослужащих контрактной формы (экспериментальная группа):

№	Параметры	До эксперимента	После эксперимента
1	Кистевая сила (правая рука), кг	43,1±0,9*	45,1±0,9
2	Кистевая сила (левая рука), кг	41,4±0,04	41,9±0,04
3	Кистевой индекс обеих рук, кг/кг	1,23±0,06	1,33±0,06
Функциональные показатели развития военнослужащих контрактной формы (экспериментальная группа) после проведения эксперимента			
№	Параметры	До эксперимента	После эксперимента
1	Проба Генчи, с	0,62±0,06	0,64±0,06
2	Проба Штанге, с	1,32±0,08	1,35±0,08
3	Жизненная емкость легких, мл	4567 ±0,08.	4656±,0,08

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о возрастании функциональных возможностей и развитии физических качеств военнослужащих в результате использования разработанного комплекса упражнений.

Далее нами было проведено сравнение показателей физического состояния двух подразделений (Таблица 6).

Таблица 7- Показатели физической подготовленности контрактной и срочной формы службы после эксперимента

№	Параметры	Контрактная форма службы	Срочная форма
1.	Подтягивание на перекладине с переворотом, макс, кол-во раз	13,0±0,7	14,0±0,9*
2.	Бег 3000 м, мин.	13,4±0,1	12,5±0,1*

3.	Челночный бег 10X10 м, с	27,3±0,21	26,7±0,20*
----	--------------------------	-----------	------------

При сравнении результатов, отраженных в таблице, мы наблюдаем увеличение количества раз подтягивания с переворотом контрактной формы службы по сравнению с срочной формы службы, и сокращения затраченного времени при прохождении дистанции 3000 метров и челночном беге 10*10метров.

Для наглядности Полученные данные можно представить на диаграмме (рис. 1).

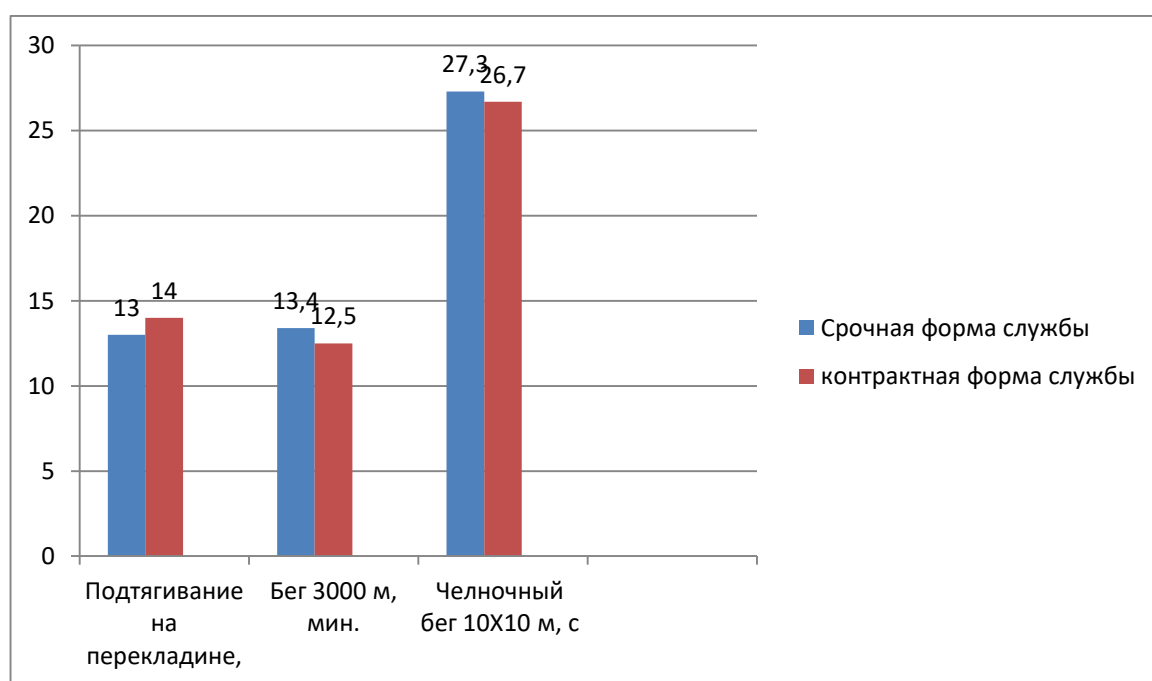


Диаграмма 1 - Показатели физической подготовленности контрактной и срочной формы службы после эксперимента

В результате сравнительного анализа показателей можно сделать следующие выводы: военнослужащие подразделения, которое занималось по разработанному комплексу упражнений (контрактная форма службы), показали результаты выше, чем военнослужащие срочной формы которые занималась по старой программе.

Таким образом, можно говорить о том, что данный комплекс является эффективным в процессе физической подготовки военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая активность, движение - это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений - упражнений.

Особое значение физическая подготовка имеет для контрактной формы службы.

Общая физическая подготовка - это фундамент всей профессиональной физической подготовки. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности.

В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д.

Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения служебных и боевых задач.

Физическая подготовленность военнослужащего является условием и фактором эффективного решения им в будущей профессиональной деятельности широкого круга задач.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

-характеристики физической подготовленности военнослужащих имеют различия между собой по выраженности показателей силы и выносливости (рис.1);

-физическая подготовленность военнослужащих улучшается после внедрения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений.

Для достижения цели мы решили ряд поставленных задач:

Вывод:

1.Физическая подготовка является основным предметом обучения, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности войск. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а так же с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

2. Составили комплекс упражнений улучшения показателей физической подготовленности военнослужащих и произвели апробацию, после чего был выявлен явный рост показателей физической подготовленности исследуемых.

3. Экспериментально проверили эффективность разработанного комплекса упражнений и получили планируемый результат.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют возможности возрастания функциональных возможностей и развития физических качеств военнослужащих в результате использования разработанного комплекса упражнений.