

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

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

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

Мезина Алексея Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
Профессор кафедры физической культуры
и спорта, доктор педагогических наук,
профессор

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Конец XX и начало XXI века в нашей стране характеризуются коренными изменениями в жизни государства и общества. Реформированию подверглись также Вооруженные силы Российской Федерации и органы безопасности и правопорядка. Целью процесса реформирования являлось повышение эффективности противостояния угрозам терроризма, экстремизма, организованной преступности и в целом безопасности государства. Изменились подходы к организации служебной и боевой деятельности, средства и методы боевой подготовки. В обозначенный исторический динамично и последовательно стала меняться также социально-экономическая, политическая и оперативная обстановка в стране. Названные причины стимулировали рост потребности государства в высококвалифицированных, морально устойчивых и физически подготовленных военнослужащих. Проблема подготовки таких специалистов вошла в ряд первостепенных и актуальных. Однако анализ доступных нам литературных источников (Бандаков М. П., Кашин Н. И., Капустин А. Г., Москалец О. Ф. и др.) свидетельствует о наличии неблагоприятных факторов, оказывающих негативное влияние на уровень физической подготовленности военнослужащих в Российской армии. К таким факторам относятся:

- низкий уровень физической подготовленности и неудовлетворительное состояние психического здоровья допризывников и абитуриентов, поступающих в средние и высшие учебные заведения;
- недостаточный объем учебного времени, относимого на решение задач повышения уровня физической подготовленности;
- низкий уровень методической подготовленности представителей руководящего звена;
- отсутствие современных подходов в совершенствовании методики формирования мотивации к систематическим и регулярным занятиям

физическими упражнениями, спортом и учета индивидуальных и групповых особенностей воспитуемого контингента.

Нивелирование отмеченных неблагоприятных факторов может существенно повысить эффективность процесса совершенствования уровня профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих, способствовать формированию необходимых морально-волевых и психических качеств личности военнослужащего, организовать эффективно функционирующий процесс выполнения профессиональных обязанностей, качественно прогнозировать перспективы такой деятельности.

В связи с выше изложенным, видимые нами перспективы повышения эффективности системы функционирования вооруженных сил России тесным образом связаны с разработкой эффективных средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки. Требуется тщательного анализа, теоретического обоснования и экспериментальной проверки содержания структуры системы физической подготовки военнослужащих, а также поиск путей ее оптимизации и совершенствования. Учитывая факты, представленные выше и обосновывающие актуальность обозначенной проблемы нами была выбрана тема работы – **«Организация и планирование профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих»**.

Цель исследования: показать особенности организации и планирования процесса профессионально-прикладной подготовки военнослужащих в годичном цикле подготовки.

Объект исследования: процесс физической подготовки военнослужащих.

Предмет исследования: организация и планирование профессионально-прикладной подготовки военнослужащих.

Достижение намеченной цели, конкретизируется в следующих **задачах:**

1. Показать особенности организации процесса физической

подготовки военнослужащих.

2. Определить влияние содержания процесса профессионально-прикладной физической подготовки на динамику физических качеств военнослужащих.

3. Разработать и экспериментально проверить программу профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих и оценить ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ научной, педагогической, методической литературы по проблеме исследования; метод планирования научно-исследовательской работы.

2. Эмпирические методы: формирующий эксперимент; опытно-экспериментальная работа.

3. Диагностические методы, включающие педагогическое тестирование.

4. Статистические методы: качественная и количественная оценка полученных результатов, определение достоверности различий по G-критерию знаков при 5-процентном уровне значимости, принятом в педагогических исследованиях.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа содержит введение, две главы, в которых представлено основное содержание работы, иллюстрированное 14 таблицами и одним рисунком, заключение и список использованной в работе литературы, включающий 34 источника. Работа дополнена двумя приложениями.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Физическая подготовка военнослужащих» показано, что ведущая роль в процессе физического воспитания, при решении задач физической подготовки современной российской армии, отводится физическим упражнениям, которые представляют собой основное (специфическое) средство физического совершенствования военнослужащих.

Неспецифическими средствами физического совершенствования военнослужащих, в совокупности влияющими на уровень физической подготовленности и профессиональную деятельность военнослужащего являются оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия.

В приказе Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» в качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих определено упражнения. Большая часть этих физических упражнений направлена на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих, в том числе и женского пола.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости) расширяют резервы этих качеств и специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные резервы играют важную роль, проявляют более высокую работоспособность после соответствующей физической подготовки. Большая часть времени на физическую подготовку в войсках отводится на плановые учебные занятия и утреннюю физическую зарядку. Но необходимо помнить, что спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельная физическая тренировка являются, так же, важными формами физической подготовки военнослужащих.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность военнослужащих, относятся: выносливость, сила, быстрота движений (скорость) и ловкость (координация движений).

К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии. К основным военно-прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по

пересеченной местности на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки - физические упражнения. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, воспитания и развития. Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений у военнослужащих. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование военно-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование). Ознакомление направлено на создание у военнослужащих правильного представления о разучиваемом упражнении.

Основными методами развития физических качеств являются равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный. Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная

физическая тренировка.

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих производится на основании таблицы начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке и таблицы оценки физической подготовленности военнослужащих.

Во второй главе «Планирование профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих» представлены результаты специально организованного эксперимента, проведенного в условиях учебно-авиационной базы (УАВБ) г. Балашова. Группа военнослужащих, принимавших участие в экспериментальном исследовании, в течение учебного года выполняли, помимо основной программы обучения, комплексы упражнений, разработанных нами в качестве дополнительных к программе физической подготовки.

Учебный год мы разделили на четыре 3-месячных мезоцикла с различной преимущественной направленностью на развитие физических качеств (таблица 1).

Таблица 1. Целевая направленность мезоциклов годового периода подготовки

	Мезоцикл			
	декабрь-февраль	март-май	июнь-август	сентябрь-ноябрь
Направленность физической подготовки	формирование военно-прикладных навыков передвижение на лыжах, спортивные и подвижные игры	развитие силы и скоростно-силовых способностей	развитие выносливости и быстроты	военно-прикладное плавание, преодоление полосы препятствий

В процессе воспитания силы, быстроты, выносливости, определяющий уровень профессионально-прикладной физической подготовленности, мы применяли метод строго регламентированного упражнения, включающий многократное повторение упражнений с отягощением небольшого веса (от 15-20% от максимума) и с числом повторений от 15-20 раз в подходе. Уровень ЧСС в процессе выполнения упражнений поддерживался в пределах 150-170 уд/мин. Количество повторений в подходе и темп

выполняемых упражнений варьировали в соответствии с физическими возможностями и уровнем подготовленности занимающихся.

Для совершенствования военно-прикладных навыков в тренировочный процесс включали лыжную подготовку с преодолением 5 до 10 километровой дистанции и занятия по плаванию, проводимые в 25-метровом бассейне, включающие преодоление различных дистанций от 50 м до 1000 м в соответствии с планом тренировки. Процесс совершенствования военно-прикладных навыков включал также преодоление трассы с искусственными препятствиями. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) включали в тренировочный процесс с целью повышения моторной плотности занятий и создания положительного эмоционального фона.

Выполнение предложенной нами программы физической подготовки способствовало некоторому улучшению показателей физического развития и функционального состояния дыхательной системы. Так среднегрупповые показатели кистевой динамометрии правой и левой рук улучшились соответственно на 1,0 и 1,5 кг. Это улучшение мы связываем с выполнением военнослужащими комплексов упражнений силовой направленности во втором мезоцикле.

Положительную динамику показателей функционального состояния дыхательной системы мы связываем с выполнением комплекса тренировок, включающих плавание, ныряние, кроссовый бег, бег на лыжах и спортивные игры. Кумулятивный эффект от выполненных тренировок проявился в статистически достоверном улучшении результатов проб Генчи и Штанге соответственно на 23,1% ($P < 0,05$) и 18,8% ($P < 0,05$). При этом аналогичную, но менее выраженную, динамику наблюдали и у показателя жизненной емкости легких (3,3%, $P < 0,05$).

Наиболее выраженный положительный эффект определился в подтягивании на перекладине. Среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 8,5% ($P < 0,05$). При этом один военнослужащий улучшил исходный результат на два подтягивания,

остальные на одно. Наименьшие положительные сдвиги в результатах тестирования наблюдались в беге на 3000 м. Среднегрупповой результат исходного тестирования в заключительных испытаниях был улучшен на 2,25% ($P < 0,05$). Анализ динамики индивидуальных результатов показал однонаправленное улучшение результатов исходного тестирования, однако степень выраженности изменений была различна. У четырех военнослужащих изменения были минимальны и составили от 5 до 8 секунд, у остальных испытуемых улучшение времени преодоления дистанции 3000 м отмечалось в пределах от 10 до 20 секунд.

Среднегрупповая динамика результатов челночного бега занимает, в сравнении с другими тестами, промежуточное положение. Исходные результаты были улучшены на 3,1% ($P < 0,05$). При этом минимальный положительный эффект, выразившийся в сокращении времени преодоления дистанции челночного бега на 0,1-0,4 секунды, отмечался у четырех военнослужащих. У остальных шести испытуемых улучшение времени преодоления дистанции челночного бега находилось в пределах от 0,7 до 0,8 секунд.

Таблица 2. Динамика среднегрупповых показателей физической подготовленности военнослужащих

Этап	Тесты		
	Подтягивание на перекладине, кол-во	Бег 3000 м, мин, с	Челночный бег 10X10 м, с
Исходный	12.9	14,04	26,1
Заключительный	14.0	13,45	25,9
Различие	абс.	1.1	0,19
	%	8,5	2,25

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уровень профессионально-прикладной физической подготовленности военнослужащих во многом определяет качество и эффективность решения ими широкого круга задач, обусловленных особенностями профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с приказом

Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». Основным средством процесса физической подготовки военнослужащих являются упражнения, которые направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих. Упражнения повышают функциональные возможности, устойчивости организма к не благоприятным факторам внешней среды и способствуют росту работоспособности. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки способствуют воспитанию профессионально значимых физических качеств. Основным объемом времени, отводимый на физическую подготовку в войсках, приходится на плановые учебно-тренировочные занятия и утреннюю гигиеническую гимнастику (зарядку) зарядку, спортивно-массовые мероприятия, физическую тренировку, выполняемую в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельную физическую тренировку, выполняемую военнослужащими в удобное для них время. Физическая тренировка организуется с учетом поставленных и решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами. Физическая тренировка, организуемая в процессе учебно-боевой деятельности, а также в процессе дежурств, способствует повышению эффективности и качества выполнения профессиональных обязанностей. При проведении всех форм физической подготовки необходимо учитывать возраст военнослужащих и наличие хронических заболеваний с тем, чтобы выполняемые физические упражнения оказывали положительный эффект на функциональное состояние и работоспособность военнослужащих, а так же были направлены на развитие основных физических качеств. Для оценки показателей физической подготовленности существует таблица начисления баллов за выполнение упражнений.

Основным средством любой формы организации процесса физического воспитания военнослужащих являются физические упражнения. Они способствуют решению комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, реализуемых в различных формах организации процесса физического воспитания.

Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует воспитанию у обучаемых стойкости, смелости, решительности, настойчивости и уверенности в своих силах. В процесс проведения профессионально-прикладной физической подготовки включаются занятия, связанные с преодолением препятствий, отработкой приемов защиты и нападения, гимнастические упражнения, бег по шоссе, кроссовый бег и марш-броски, лыжная подготовка, плавание, попутная физическая тренировка, выполняемая в ходе повседневной жизни, а также утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка). Для воспитания морально-волевых качеств, необходимых военнослужащим в профессиональной деятельности, целесообразно включать в тренировочный процесс преодоление полосы препятствий (в том числе и после большого физического утомления, вызванного выполненными ранее физическими нагрузками). Выполнение физических упражнений в неблагоприятных погодных условиях усиливают эффект воспитания морально-волевых качеств.

Занятия, организованные для отработки приемов самозащиты и нападения, способствуют воспитанию морально-волевых качеств, позволяют воспитать быстроту, скорость реакции, способность принимать решения в короткий промежуток времени. Этому же способствуют занятия по гимнастике, включающие упражнения, выполнение которых связано с элементами опасности и риска, с большим физическим напряжением. К числу таких упражнений относятся подтягивание, подъем силой и переворотом, поднимание прямых ног к перекладине.

Важное значение в воспитании дисциплинированности и морально-волевых качеств имеют утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), и

попутная физическая тренировка. Повышение нагрузки на организм военнослужащих в процессе занятий по боевой подготовке достигается: увеличением преодолеваемой дистанции; повышением скорости выполнения упражнений и заданий; увеличением массы переносимого груза; использованием средств индивидуальной защиты при выполнении физических упражнений; уменьшением времени отдыха между физическими упражнениями. Основными методами повышения физических кондиций военнослужащих являются равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, контрольный и соревновательный. Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой и поточный.

Предлагаемая нами годовая программа, рассчитанная на 150 часов, разделена на четыре мезоцикла. Каждый блок решает преимущественные задачи:

- формирование военно-прикладных навыков передвижения на лыжах, спортивные и подвижные игры;
- развитие силы и скоростно-силовых способностей;
- развитие выносливости и быстроты;
- военно-прикладное плавание, преодоление полосы препятствий.

В результате реализации перед нами программы отмечалась тенденция повышения уровня силовых способностей, функционального состояния дыхательной системы от исходных результатов показателей физической подготовленности. Выполнение запланированной работы позволило повысить уровень физической подготовленности военнослужащих. Наибольший положительный эффект определен в подтягивании на перекладине - 8,5% ($P < 0,05$). Статистически значимое улучшение результатов исходного тестирования отмечали также в беге на 3000 м (2,25%, $P < 0,05$) и в челночном беге (3,1%, $P < 0,05$).