

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ

студента 5 курса

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Гуляева Сергея Андреевича

Тема работы. «Особенности физической подготовки военнослужащих»

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

Е.А.Семенова

Зав. кафедрой

доцент, кандидат медицинских наук _____

Т.А.Беспалова

Саратов 2020

Физическая подготовка является одним из основных разделов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

Анализ состояния физической подготовки позволил нам выявить проблемы, негативно влияющие на уровень физической подготовленности военнослужащих:

- недооценка места и роли физической подготовки в системе военно-профессиональной деятельности;

- несоответствие действующих нормативных правовых документов, регулирующих организацию, проведение и контроль физической подготовки военнослужащих, требованиям военно-профессиональной деятельности Вооруженных Сил;

- несоответствие физической подготовленности призывников для прохождения военной требованиям к уровню физической пригодности;

- отсутствие действенной системы привития военнослужащим чувства ответственности за личный уровень физической подготовленности, потребности систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно готовым к выполнению служебных обязанностей;

- нехватка специалистов по физической подготовке войскового звена для обеспечения эффективного функционирования процесса физической подготовки в различных условиях военно-профессиональной деятельности;

- прогрессирующее ухудшение качества физической подготовки и уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих военную службу, как по призыву, так и по контракту;

- низкая эффективность функционирования системы физической подготовки допризывной молодежи.

Таким образом, в настоящее время имеется острая необходимость приведения существующей системы физической подготовки в соответствие со стоящими перед Вооруженными Силами задачами.

Для военно-профессиональной деятельности характерны высокие физические нагрузки и психическое напряжение и требует от военнослужащих проявления постоянной морально-политической, военно-специальной, психической и физической готовности к выполнению служебных обязанностей и к современным боевым действиям в составе воинских подразделений [2].

Одной из важнейших социально-педагогических **проблем** теперь является повышение уровня физической подготовленности юношей призывного возраста и военнослужащих, проходящих службу по призыву.

Тема настоящей квалификационной работы – «Особенности физической подготовки военнослужащих».

Цель исследования – представить динамику физической подготовленности военнослужащих.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовленности военнослужащих.

Объект исследования – процесс физической подготовки военнослужащих.

Задачи исследования – исследовать особенности физической подготовки военнослужащих; выявить динамику развития у них двигательных качеств в процессе физической подготовки.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что физическая подготовка военнослужащих, проводимая с учётом характера служебной деятельности, способствует повышению общефизической подготовленности и укреплению здоровья.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

В первой главе настоящей квалификационной работы мы представляем историю развития физической подготовки в вооруженных силах России, характеризуем особенности профессиональной деятельности военнослужащих, рассматриваем проблему физической подготовленности лиц призывного возраста, а также основные аспекты физической подготовки вооруженных сил России на современном этапе, средства, методы и формы физической подготовки военнослужащих

В главе второй «Констатирующий эксперимент» освещаются вопросы организации и проведения констатирующего эксперимента, анализируются результаты констатирующего эксперимента и приводятся выводы по работе.

Констатирующий эксперимент

Организация и проведение констатирующего эксперимента

Формами проведения физической подготовки, как мы отмечали выше, являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая

тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Учебные занятия, как теоретические, так и практические, являясь основной формой физической подготовки, обязательны для всех категорий военнослужащих.

В воинских частях продолжительность учебных занятий составляет 1-2 учебных часа (50-100 мин.) и начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, проводятся в виде лекций и семинаров в соответствии с программой обучения.

Практические занятия подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной (7-10 мин., 10-25 мин. при двухчасовом занятии), основной (35-40 мин., 65-85 мин. при двухчасовом занятии) и заключительной (3-5 мин., 5-10 мин. при двухчасовом занятии).

Подготовительная часть занятия организует занимающихся и подготавливает организм к предстоящим физическим нагрузкам.

Задачами основной части занятия является овладение военнослужащими военно-прикладными навыками, развитие физических, специальных и морально-волевых качеств и формированию умений действовать в сложных условиях.

В заключительной части занятия выполняется бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние, а также подводятся итоги занятия, приводится в порядок учебное место.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастике, рукопашному бою, легкой атлетике, лыжной подготовке, военно-прикладному плаванию, спортивным и подвижным играм.

В комплексные учебно-тренировочные занятия включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях. Их основная направленность – повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих.

Контроль состояния физической подготовленности солдат осуществляется командирами (начальниками), начальником физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. В ходе его изучается состояние физической подготовки с целью выявления недостатков и их

своевременной ликвидации. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество управления физической подготовкой;
- полнота и качество усвоения военными программами по физической подготовке;
- уровень физической подготовленности военнослужащих.

Проверки по физической подготовке проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками).

Проверки осуществляются:

- в течение первых двух недель для военнослужащих, прибывших в воинскую часть, — командирами подразделений, специалистами физической подготовки и спорта;
- в процессе обучения — командирами подразделений и вышестоящими командирами (начальниками);
- в конце периода обучения и учебного года — командиром воинской части, его заместителем, начальником физической подготовки и спорта, вышестоящими командирами (начальниками);
- на экзаменах и зачетах — преподавателями (специалистами) физической подготовки и спорта;
- при инспектировании воинской части, комплексной проверке (аттестации) военно-учебного заведения — специально назначенными комиссиями [6,14]

Военнослужащие по призыву, проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части выполняются строевые приемы, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения на месте, упражнения для тренировки положений «наскок» и «доскок», комплексы вольных упражнений, упражнения вдвоем, упражнения в прыжках. Строевые приемы на месте и в движении изучаются в соответствии со Строевым уставом ВС РФ.

Строевые упражнения способствуют воспитанию дисциплинированности, чувства ритма и темпа, формирования навыков в коллективных действиях (построений, передвижений и перестроений) и включают:

1. Построения и перемещения (в одну, две шеренги; в колонну по три, четыре и др.).
2. Размыкания и смыкания (на указанное расстояние).

3. Строевые приемы (выравнивания, расчет по номерам, повороты на месте и в движении).

4. Передвижения (шагом и бегом, боком, в приседе, прыжками и др.).

При движении выполняются также упражнения для мышц рук, наклоны и повороты туловища, выпады в ходьбе; ходьба в полуприседе и полном приседе, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы; специальные беговые и прыжковые упражнения. Во время движения осуществляется показ и объяснение упражнений руководителем, который двигается навстречу строю по малому кругу и выполняет упражнения в зеркальном отображении.

В подготовительной части занятия общеразвивающие упражнения применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам основной части занятия.

Основная часть занятия продолжается 30-35 мин (60-65 мин – при 2-х часовом занятии) и состоит из физических упражнений из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях, например:

- передвижения различными способами;
- действия с оружием (макетами оружия) в траншеях и сооружениях;
- преодоление искусственных и естественных препятствий, инженерных заграждений и элементов зданий;

- метание гранат, холодного оружия, шанцевого инструмента, поражение мишеней уколами штыком, ударами прикладом, магазином и стволом автомата, пехотной лопатой, ножом с имитацией защитно-ответных действий, например:

1. удары пехотной лопатой;
2. отбивы пехотной лопатой;
3. обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево;
4. обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо;
5. обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой сверху или справа;

6. обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой наотмашь или тычком.

- выполнение защитно-ответных действий и приемов обезоруживания против вооруженного различным оружием «противника»;

- выполнение ударов (сваливаний, бросков, болевых приемов, приемов освобождения от захватов, удушений) при «столкновении» с партнером.

В процессе изучения и совершенствования приемов происходит формирование и отработка у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Происходит это посредством многократного повторения изучаемых приёмов с постепенным

усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Обучение приемам рукопашного боя базируется на ранее изученных приемах и действиях. Дальнейшее совершенствование осуществляется на комплексном занятии.

В заключительной части выполняются общеразвивающие упражнения, способствующие лучшему восстановлению организма после выполнения физических упражнений, возможно их индивидуальное использование для укрепления и развития отдельных групп мышц.

Анализ результатов констатирующего эксперимента

Проверка физической подготовки проводится в целях определения уровня физической подготовленности военнослужащих. Проверка осуществляется:

в течение первых двух недель службы военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение;

ежеквартально (включая контрольную и итоговую) - военнослужащих, проходящих военную службу в ходе инспекторских проверок;

В учебных воинских частях в конце обучения проводится выпускной экзамен, на котором проверяется уровень физической подготовленности военнослужащих.

По результатам проверки физической подготовки воинской части оцениваются и определяются:

- уровень физической подготовленности военнослужащих;
- уровень физической подготовки подразделений;
- теоретические знания и организаторско-методические умения командиров подразделений;
- качество управления физической подготовкой;
- положительный опыт и недостатки в управлении физической подготовкой и их причины;
- необходимые меры по улучшению физической подготовки в воинской части и подразделениях.

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащего определяется по сумме баллов, набранных им при выполнении физических упражнений согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих.

Военнослужащие по призыву, проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложениям к Наставлению.

Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям, не имеющим численное выражение, определяется:

- "отлично" - 75 баллов;
- "хорошо" - 60 баллов;
- "удовлетворительно" - 40 баллов;
- "неудовлетворительно" - 0 баллов.

Эффективность проводимой работы с военнослужащими по призыву представленными выше средствами и методами развития общефизической и специальной подготовки мы исследовали с помощью контрольных упражнений-тестов на протяжении всего срока службы (1 год) ежеквартально:

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) – показатель уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса;
2. бег на 60 м (сек) – характеризует уровень развития скоростных качеств;
3. Челночный бег 10x10 м (сек) – свидетельствует о развитии координации движений.

Приведем результаты, показанные военнослужащими на протяжении всего срока службы, и сравним их с нормативными требованиями Наставления по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), которые переводятся в балльную систему оценивания.

Таблица 1

**Таблица начисления баллов за выполнение У-ФП-4
(подтягивание на перекладине)**

Количество раз	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Баллы	6	16	22	26	30	34	38	42	46	50
Количество раз	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Баллы	54	58	62	66	70	72	74	76	78	80
Количество раз	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Баллы	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100

Таблица 2

Результаты тестирования военнослужащих в подтягивании на высокой перекладине из виса (кол-во раз)

№ п/п	I этап	II этап	III этап	IV этап	Динамика
Среднегрупповой показатель	7	11	14	17,5	+10,5
Баллы	38	54	66	75	+37

График 1

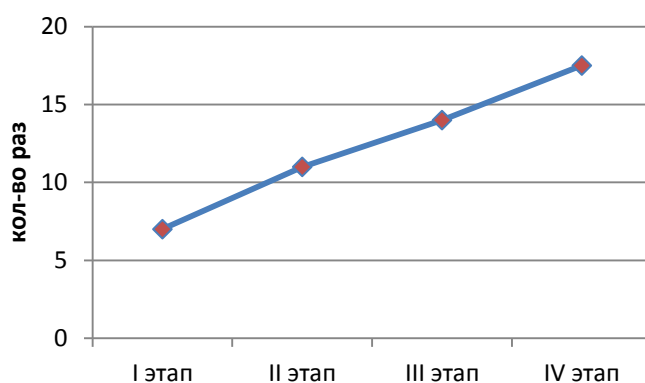


Таблица 3

**Таблица начисления баллов за выполнение У-ФП-40
(бег на 60 м)**

Секунды	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
Баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Секунды	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
Баллы	16	18	20	21	23	24	26	28	30	33
Секунды	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
Баллы	37	42	48	57	66	72	77	82	86	90
Секунды	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
Баллы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Таблица 4

Результаты тестирования военнослужащих в беге на 60 м (сек)

№ п/п	I этап	II этап	III этап	IV этап	Динамика
Среднегрупповой показатель	9,1	8,6	8,0	7,9	-1,2
Баллы	30	57	90	91	+61

График 2

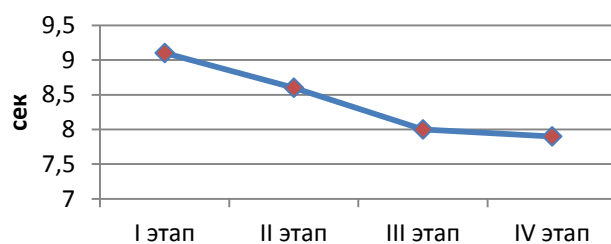


Таблица 5

**Таблица начисления баллов за выполнение У-ФП-42
(челночный бег 10x10 м)**

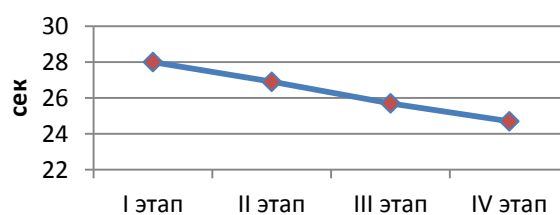
Секунды	34,0	33,8	33,6	33,5	33,4	33,2	33,0	32,7	32,5	32,2
Баллы	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Секунды	32,0	31,7	31,5	31,3	31,0	30,6	30,3	30,0	29,5	28,9
Баллы	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Секунды	28,8	28,6	28,4	28,2	28,0	27,9	27,8	27,7	27,6	27,5
Баллы	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Секунды	27,4	27,3	27,2	27,1	27,0	26,9	26,8	26,7	26,6	26,5
Баллы	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Секунды	26,4	26,3	26,2	26,1	26,0	25,9	25,8	25,7	25,6	25,4
Баллы	46	47	48	49	50	51	52	54	56	58
Секунды	25,3	25,2	25,1	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	24,5	24,4
Баллы	60	62	64	66	68	70	72	74	75	76
Секунды	24,3	24,2	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5	23,4
Баллы	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86
Секунды	23,3	23,2	23,1	23,0	22,9	22,8	22,7	22,6	22,5	22,4
Баллы	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Секунды	22,3	22,2	22,1	22,0						
Баллы	97	98	99	100						

Таблица 6

Результаты тестирования военнослужащих в челночном беге 10x10 (сек)

	I этап	II этап	III этап	IV этап	Динамика
Среднегрупповой показатель	28,0	26,9	25,7	24,7	-3,3
Баллы	30	41	54	72	+42

График 3



Выводы

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели *проблему* повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих службу в армии.

Цель исследования – представить динамику физической подготовленности военнослужащих.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовленности военнослужащих.

Объект исследования – процесс физической подготовки военнослужащих.

Решая поставленные в работе *задачи*, мы исследовали особенности физической подготовки военнослужащих; выявили динамику развития у них двигательных качеств в процессе физической подготовки.

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что все занимающиеся заметно прибавляют в силе, быстроте, развитии координационных способностей. Если по прибытии на место службы военнослужащие показывали результат ниже чем «удовлетворительно» (в среднем 30 баллов), то из квартала в квартал уровень физической подготовленности повышался. И в соответствии с таблицей начисления баллов согласно приложениям № 14, 15 к настоящему Наставлению работа подразделения по физической подготовке может быть признана отличной, т.к. по двум видам из трех, представленных в нашем исследовании, военнослужащие выполнили нормативные требования на «отлично», тем самым подтвердив выдвинутую нами *гипотезу* о том, что физическая подготовка военнослужащих, проводимая с учётом характера служебной деятельности, способствует повышению общефизической подготовленности и укреплению здоровья.

Список использованной литературы

1. Акмеев А.С., Кулагин А.В., Андреев О.В. Физическая подготовка как фактор боевой готовности военнослужащих. [Текст] / А.С. Акмеев, А.В. Кулагин, О.В. Андреев //Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. Изд-во: Вольский военный институт материального обеспечения (филиал) федерального государственного казенного военного обр. учр-ния высшего профессионального образования «Военная академия материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулева» Министерства обороны Российской Федерации (Вольск).№: 5, 2015 С.: 6-9.
2. Армейский сборник [Текст] // Научный практико-методический журнал.— М.: "Редакционно-издательский центр" Министерства обороны Российской Федерации .— 2015 .— № 9 (255) .— 64 с. :

3. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка молодежи [Текст] / М.М. Бака, М.: Советский спорт, 2004. - 280 с.
4. Бакланов Г.В. Физическая подготовка войск в свете опыта Великой Отечественной войны. [Текст] / Г.В. Бакланов // В кн.: Тр. науч.-метод. совета по физической подготовке и спорту. Т. 1. М.: Воениздат, 1950. - С. 5-29.
5. Баландин В.И. Методическое пособие к практическим занятиям по физиологии физической подготовки и военного труда. [Текст] / В.И. Баландин - Л., 1988.-137 с.
6. Баландин В.И., Попов Л.П. К вопросу об оценке физической подготовленности военнослужащих. [Текст] / В.И. Баландин, Л.П. Попов // Тез. докл. итог, научно-метод. конф. Ин-та за 1984 год Л.: ВДКИФК, 1985. - С.129-130.
7. Бородин Ю.А. Эволюция поколений войн и средств специальной физической подготовки военнослужащих [Текст] / Ю.А. Бородин // Основы Безопасности Жизни. - 2010. - № 9. - С. 18-22
8. Ботыгин В.И., Гинко В.И., Кисляков П.А. Основы обороны государства и военной службы: Учебное пособие. [Текст] / В.И. Ботыгин, В.И. Гинко, П.А. Кисляков– Шуя: Издательство ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2012. – 204 с.
9. Булатов А.С. История физической подготовки войск. [Текст] / А.С. Булатов. //Учеб. для курсантов и слушателей Института. Л.: ВИФК, 1978. - 192 с.
10. Горелов А.А. Специальные задачи физической подготовки личного состава различных видов Вооруженных Сил [Текст] / А.А. Горелов. //Теория и организация физической подготовки войск. СПб.: ВИФК, 1992. - С. 141-169.