

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ - СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Василенко Сергея Ивановича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ. Актуальность проблемы повышения эффективности физической подготовки военнослужащих исходит из необходимости исследования вопросов в рамках выбранной темы для дальнейшего развития практики рукопашного боя.

Цель исследования: разработать методику развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем.

Объект исследования: процесс физической подготовки военнослужащих срочной службы.

Предмет исследования: методика развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем.

Задачи исследования:

1) изучить методику наставления по ФП в ВС, а также рекомендации специалистов по развитию силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем;

2) разработать методику развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем;

3) внедрить разработанные практические рекомендации по организации физической подготовке в воинской части.

Гипотезой стало предположение, что процесс развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем, будет проходить более эффективно, если использовать в процессе учебно-тренировочных занятий метод круговой тренировки с включением упражнений с отягощением.

В работе использовались следующие методы:

- аналитический обзор литературы;
- наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В первой главе «Теоретико-методологические основы развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем» изучаются такие вопросы, как определение выносливости, основы методики ее воспитания у военнослужащих срочной службы, а также средства и методы воспитания выносливости.

Во второй главе «Исследование эффективности методики развития силовой выносливости у военнослужащих - спортсменов рукопашного боя» описано экспериментальное исследование методики развития силовой выносливости в условиях физической подготовки военнослужащих. Определялись исходные данные и направления, задаваемые в исследовании. На подготовительном этапе было проведено тестирование для выявления начального уровня физической подготовленности по прибытию к месту прохождения службы.

На втором этапе проводились контрольные занятия и выполнение нормативов по физической подготовленности военнослужащих, определялся их исходный уровень развития силовой выносливости, по итогам тестирования определились контрольная и экспериментальная группы; сформирована экспериментальная методика по развитию силовой выносливости у военнослужащих срочной службы.

На третьем этапе был организован педагогический эксперимент. Данный эксперимент проходил в течение трех месяцев, с октября 2019 года по январь 2020 года.

Перед началом работы с военнослужащими срочной службы было проведено предварительное тестирование (выполнение контрольных нормативов) для определения их первичного уровня развития силовой выносливости, результаты отображены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты тестирования уровня развития силовой выносливости началом эксперимента

Тест	группа	1-е тестирование	
		X±m	p
Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	Экспериментальная	30,35±0,9	>0,05
	Контрольная	29,75±0,9	
Подъем силой на перекладине (кол-во раз)	Экспериментальная	6,4±0,3	>0,05
	Контрольная	6,5±0,3	
Жим штанги лежа, вес штанги, 70 кг (кол-во раз)	Экспериментальная	9,9±0,5	>0,05
	Контрольная	8,55±0,5	

В начале эксперимента в октябре 2019 года основное направление в развитии силовой выносливости со спортсменами рукопашного боя (военнослужащими срочной службы) было организовано по принципу систематической подготовки и внедрения четырехразовой тренировки в неделю – понедельник, среда, пятница, суббота. Экспериментальная методика проводилась после проведения общей разминки с военнослужащими.

В период первого мезоцикла (октябрь) главной задачей была укрепление уровня развития физических качеств спортсменов для реализации заданного уровня подготовки военнослужащих, в этот период ОФП отводилось примерно 80%, а СФП 20%. Данное решение давало понять военнослужащим всю серьезность проводимого с ними педагогического эксперимента, а также тонизировало и всецело укрепляло их мышечный корсет. В последующем, все занятия и упражнения выполнялись под надзором и по командам. Так же был проведен инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

В период второго мезоцикла (ноябрь) соотношение ОФП и СФП было приблизительно одинаковым. Так как организм военнослужащих достиг достаточного уровня физической подготовленности.

В дальнейшей подготовке основное внимание будет уделяться СФП.

По завершении эксперимента, который проводился в течение 3-х

месяцев, было проведено повторное тестирование контрольного и экспериментального взводов.

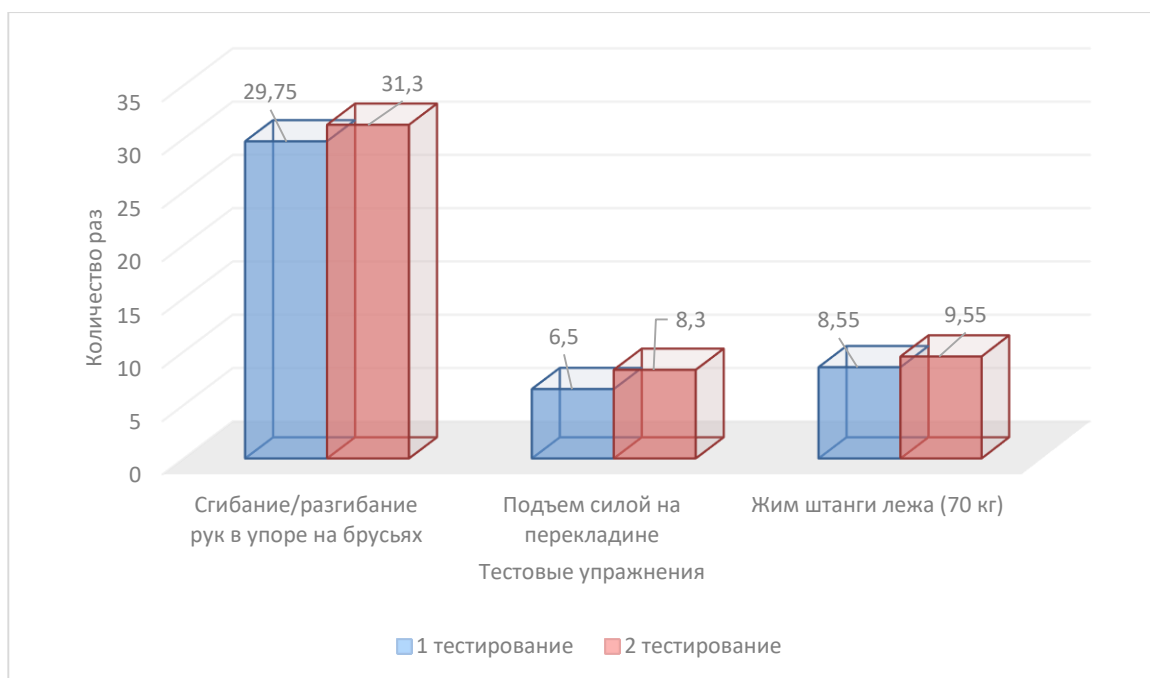


Рисунок 1 - Результаты тестирования уровня развития силовой выносливости в контрольной группе

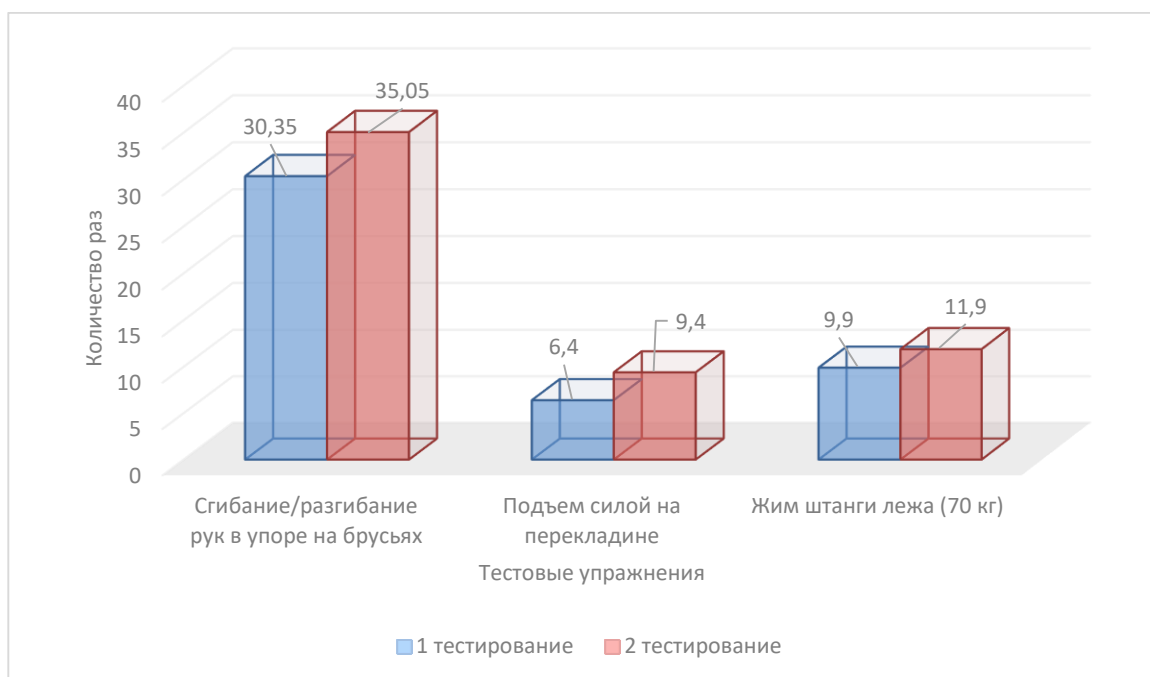


Рисунок 2 - Результаты тестирования уровня развития силовой выносливости в экспериментальной группе

По завершению тестирования стало возможным определить, что в группах произошло заметное улучшение силовых показателей выносливости

(рис 1,2). Однако в таких упражнениях, как сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях и жим штанги лежа, в экспериментальной группе прирост оказался достоверно больше ($P < 0,05$). В сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях количество повторений увеличилось в экспериментальном взводе на 5 раз, а в контрольной – на 2. В подъеме силой на перекладине в экспериментальной группе количество повторений увеличилось на 3 раза, в то время как в контрольном – на единицу. В жиме штанги лежа, вес штанги использовался 70 кг, достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами было всего в 2 повторения ($P > 0,05$).

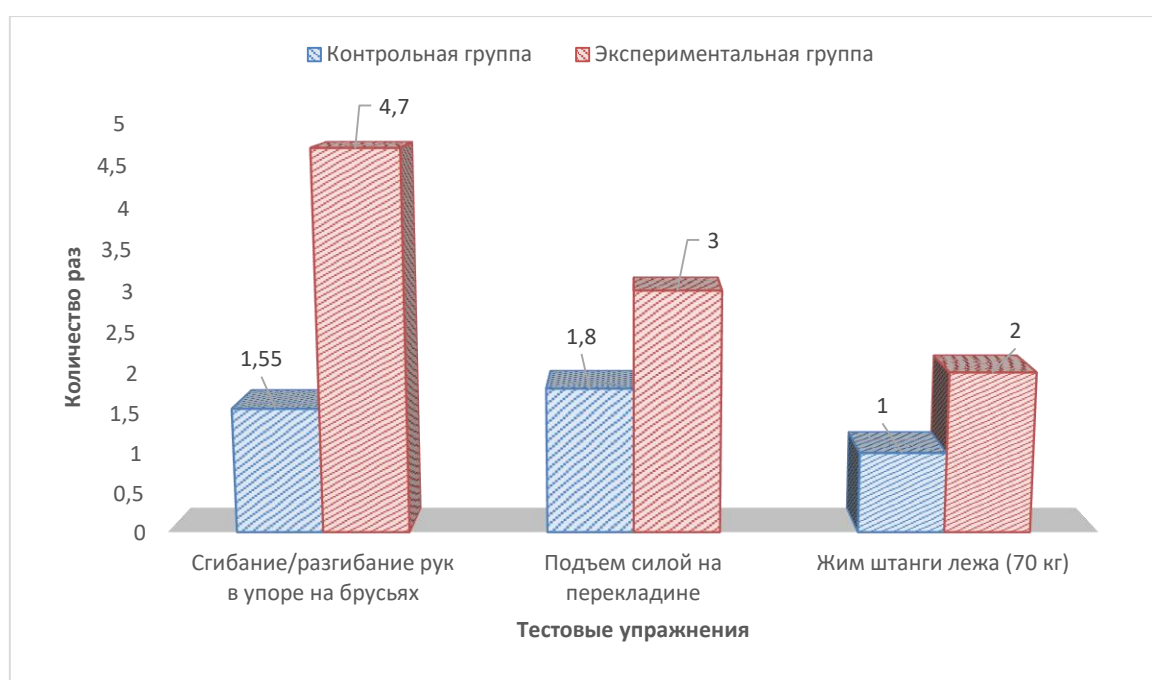


Рисунок 3 - Динамика уровня развития силовой выносливости в группах в течение эксперимента

Таким образом, экспериментальная методика, в основе которой лежит метод круговой тренировки с включением упражнений с отягощением, показала свою эффективность для развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся рукопашным боем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Анализ специальной литературы позволяет говорить о том, что силовая выносливость является необходимым компонентом

физической подготовленности спортсмена рукопашного боя; военнослужащие прибывшие для прохождения срочной службы предрасположены к развитию силовой выносливости, однако не следует забывать о технике безопасности и чрезмерных нагрузках; для развития силовой выносливости в армейском рукопашном бою рекомендуется использовать метод круговой тренировки, при этом лучше комбинировать этот метод с добавлением упражнений с отягощением.

По итогам проведенного педагогического эксперимента можно сделать вывод об эффективности разработанной нами методики развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся армейским рукопашным боем. Экспериментальная методика, в основе которой лежит метод круговой тренировки с применением отягощений, продемонстрировал свою эффективность для развития силовой выносливости у военнослужащих срочной службы, занимающихся армейским рукопашным боем. Об этом говорят достоверные отличия по завершению эксперимента между контрольным и экспериментальным взводами, в пользу последнего. Отличия проявляются при выполнении упражнений, характеризующих уровень развития силовой выносливости – подтягивания в висе и сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Отличия достоверны на 5%-ном уровне значимости ($P < 0,05$).

Для подготовки спортсменов-военнослужащих срочной службы, а именно развитие у них силовой выносливости целесообразно использовать метод круговой тренировки с включением упражнений с отягощением. Смысл метода заключается в том, что все спортсмены должны выполнять упражнения непрерывно или же интервально, для достаточного воздействия на различные мышечные группы.

Все упражнения выполняются в различных, обусловленных заранее временных рамках, с чередованием времени на отдых. Для достижения наилучшего результата происходило чередование работы с партнером или имитацией спарринг партнера (отработка ударов, выполнение различных приемов, а также непосредственно тренировочный бой), с выполнением

упражнений с отягощением.

ЧСС во время выполнения упражнения должна варьироваться 170- 180 уд/мин. После отдыха ЧСС не должна быть ниже 130-140 уд/мин. Непосредственно выполнение упражнения на фазе недовосстановления оказывает тренировочный эффект на развитие силовой выносливости.

Период отдыха между походами необходимо постепенно снижать от 2 минут (как в соревновательном поединке между периодами) до 45 секунд. Данную методику можно использовать четыре раза в недельном микроцикле при 5-ти разовых тренировках в неделю. Для военнослужащих срочной службы период подготовок и сборов перед соревнованиями по АРБ является очень важен, этот период является основополагающим в развитии их физической выносливости, ведь за частую, срочники приходят физически слабо развиты и роль ЗКЧ по ФП за год, который сейчас отведен для срочной службы, физически и морально подготовить личный состав, для сдачи контрольных нормативов, а также поднять уровень физического развития военнослужащих, а так же выставить команду на ежегодные соревнования по различным видам спорта, в том числе и по армейскому рукопашному бою. Одним из важнейших моментов физической подготовки военнослужащих, это сохранение их жизни и здоровья, а также не допущения травматизма при проведении занятий по физической подготовке и тренировках. В этих целях перед каждым занятием с военнослужащими проводится инструктаж и объясняются элементарные меры безопасности при проведении тренировки (занятий), разучиваются в первую очередь приемы само страховки при выполнении упражнения.