

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ВЛИЯНИЕ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Тренина Дмитрия Сергеевича

**Зав. кафедрой,**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

В.Н. Мишагин

**Научный руководитель,**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Л.Н. Крючкова

Саратов 2020

## Введение

*«Богатырями не рождаются, богатырями становятся»*

Русская пословица

Научно-технический прогресс оказывает непосредственное влияние на оснащение Вооруженных Сил новейшей сложной боевой техникой и вооружением. Однако и в современном бою решающая роль принадлежит человеку. Для управления военной техникой нужен тактически грамотный, обладающий высокими морально-волевыми и физическими качествами воин.

Воинский труд в большей мере, чем любая другая область человеческой деятельности связан с опасностью для жизни, с внезапными изменениями ситуаций, а также с необходимостью длительное время переносить физические трудности и бытовые лишения полевой и походной обстановки.

В современных условиях боевой и учебно-боевой деятельности, военнослужащим приходится выполнять сложные задачи в течение продолжительного времени, в любое время суток, в различных климатических и географических условиях, зачастую в средствах защиты.

С каждым годом физические и психологические нагрузки на военнослужащих увеличиваются, а успешно выполнить боевую задачу по плечу лишь развитому воину, который сможет легче их переносить.

Возрастает необходимость развития силы, выносливости, расторопности, инициативы и волевой закалки военнослужащих. Вот почему особую значимость приобретают систематические занятия физической подготовкой, в ходе которой у военных вырабатываются необходимые для боя физические и психологические качества.

Атлетическая подготовка, как составная часть физической подготовки военнослужащих играет важную роль в развитии и совершенствовании физических и морально-волевых качеств.

**Актуальность** данной работы состоит в том, что по результатам ее исследований можно выявить уровень физической подготовленности военнослужащих срочной службы и сравнить уровень роста физических качеств занимающихся и не занимающихся атлетической подготовкой дополнительно. Данные, полученные в результате исследования, позволят эффективнее использовать занятия по атлетической подготовке в общей системе физической подготовки, достигая определенные цели у занимающихся. В соответствии с проблемой была выбрана тема педагогического исследования: «Влияние атлетической подготовки на физическую подготовленность военнослужащих».

**Научная новизна** заключается в том, что на практике осуществлено научное обоснование методов развития физических качеств у военнослужащих срочной службы с применением атлетической подготовки в системе физического воспитания и улучшение показателей физической подготовленности для поступления в высшее военное учебное заведение (далее ВВУЗ).

**Объект** исследования – методика педагогического воздействия на изменение уровня физической подготовленности испытуемых, посредством обращения к занятиям гиревым спортом – наиболее распространенного вида атлетической подготовки у военнослужащих.

**Предмет исследования** – определение закономерностей влияния занятий атлетической подготовкой на улучшение физических качеств у военнослужащих срочной службы.

**Цель исследования** – научное обоснование влияния атлетической подготовки на повышение физической подготовленности военнослужащих срочной службы и подготовка их, к вступительным экзаменам по физической подготовке при поступлении в ВВУЗ.

**Гипотеза исследования** – предполагается, что занятия атлетической подготовкой могут оказывать значительное влияние на улучшение физических качеств военнослужащих.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса по данным литературных источников;
2. Выявить уровень физической подготовленности у военнослужащих срочной службы в начале эксперимента;
3. Организовать и провести эксперимент по определению влияния занятий атлетической подготовкой на повышение уровня физической подготовленности военнослужащих;
4. Подготовить военнослужащих экспериментальной группы для поступления в ВВУЗ;
5. Определить уровень физической подготовленности у военнослужащих срочной службы по окончании эксперимента;
6. Провести сравнительный анализ роста результатов, который произошел за период проведения эксперимента у военнослужащих срочной службы, занимающихся и не занимающихся (дополнительно) атлетической подготовкой, и дать практические рекомендации по влиянию занятий атлетической подготовкой на развитие физических качеств.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретических анализ и обобщение литературных источников;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики.

В первой главе представлен теоретический обзор проблемы влияния атлетической подготовки на физическую подготовленность военнослужащих, освещаются вопросы влияния атлетической подготовки на организм занимающихся, содержание атлетической подготовки в формах физической подготовки военнослужащих и методика тренировки в виде атлетической подготовки - гиревом спорте.

Во второй главе описывается педагогическое исследование данной проблемы, анализируются результаты контрольного тестирования, направленные на выявление влияния занятий атлетической подготовкой, а также приводятся методические рекомендации.

## **Теоретический анализ и обобщение литературных источников**

### **Из истории Российской Армии**

Во время Великой Отечественной Войны, физически сильным, ловким и выносливым воинам легче было выполнять наиболее ответственные боевые задания. Вот некоторые примеры:

Известный советский штангист, мастер спорта, Чемпион Северного Флота и Вооруженных Сил СССР старшина морской пехоты Иван Лысенко во время боевой операции по освобождению города Печенги проявил необычайный героизм. Перед его отрядом стояла задача пробиться через мыс Кресцовый. После трех дневного перехода бойцы нарвались на артиллерийскую батарею противника, защищенную мощным проволочным забором. Враг открыл огонь. Выход оставался только один прорваться через ограждение и напасть на батарею. Иван подлез под крестовину ограждения и нечеловеческим усилием вырвал ее из земли, открывая путь своему отряду. Иван Лысенко выстояв спас свой отряд, получив двадцать одно пулевое ранение. Вражеская батарея была захвачена. За этот подвиг старшине Лысенко присвоено посмертно звание Героя Советского Союза, а в Выставочном зале на Кузнецком мосту экспонирована картина художника Ильина «Подвиг старшины Лысенко».

### **Влияние атлетической подготовки на организм занимающихся**

Сильными не рождаются, сильными становятся в результате мышечной деятельности. Чтобы нормально развиваться и быть здоровым, человек должен двигаться. Движения осуществляются с помощью различных мышц,

работа которых положительно влияет на функции внутренних органов, нервную систему и железы внутренней секреции. В зависимости от выполняемой работы мышцы развиваются и приобретают те или иные качества; многократно сокращаясь малым напряжением, они становятся выносливыми, тонкими по объему и эластичными; работая с большим напряжением, преодолевая отягощение или сопротивление небольшое число раз подряд, мышцы увеличатся в поперечнике и станут сильными. Правильно дозируемые упражнения с отягощением доступны независимо от возраста. Для их выполнения не требуется сложных приспособлений и спортивных залов.

В результате систематического применения упражнений с отягощением увеличивается объем и сила мышц, улучшается подвижность суставов и эластичность связок. Они оказывают положительное влияние на работу легких и сердечно-сосудистой системы. При выполнении упражнений с отягощением (особенно таких, как жонглирование, приседания, прыжки), значительно увеличивается потребность организма в кислороде. Потребление мышцами большого количества кислорода и питательных веществ заставляет сердце и легкие работать интенсивнее, в связи с этим учащается пульс и повышается артериальное давление. Таким образом, одновременно с тренировкой скелетных мышц тренируются и важнейшие из мышц – мышцы сердца.

### **Атлетическая подготовка в различных формах физической подготовки военнослужащих**

Атлетическая подготовка – это система упражнений с отягощениями и без них, направленная на укрепление здоровья человека, развитие мышц всего тела, формирование красивого, гармоничного телосложения.

В вооруженных силах РФ атлетическая подготовка применяются в следующих формах занятий физической подготовкой:

- учебные занятия;

- утренняя физическая зарядка;
- спортивная работа;
- самостоятельная физическая тренировка.

### **Гиревой спорт в системе атлетической подготовки военнослужащих**

Гиревой спорт – национальный вид спорта, который включает в себя упражнения гиревого двоеборья и толчка гирь по длинному циклу, направленные на развитие физических качеств силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств смелости и решительности, целеустремленности, настойчивости и упорства, уверенности в своих силах.

Простота и доступность позволили гиревому спорту стать одним из самых массовых и популярных видов спорта в Вооруженных Силах.. Упражнения гиревого спорта: толчок двух гирь и рывок гири каждой рукой включены в программу по физической подготовке личного состава ВС РФ. В разделе атлетическая подготовка установлены нормативные требования по упражнениям №18-поднимание гири 24 кг; №19-толчок гирь 24 кг по длинному циклу, посредством которых оцениваются силовые способности военнослужащих. Из-за доступности гиревого спорта: достаточной технической простоты выполняемых упражнений, несложности материального обеспечения военнослужащие занимаются самостоятельно, что позволяет им добиться успешного выполнения большинства военно-профессиональных приемов и действий.

### **Содержание тренировки гиревиков**

Тренировка – это планомерное, целенаправленное выполнение физических (двигательных) действий с целью воспитания и совершенствования физических качеств и достижения определенных спортивных результатов.

Тренировка включает в себя такие стороны подготовки, как общая физическая подготовка, специальная, техническая, морально-волевая, теоретическая. Все эти стороны подготовки тесно взаимосвязаны между

собой. Недостаточный уровень подготовленности в любой из этих сторон не позволит спортсмену полностью раскрыть свои физические возможности.

- общая физическая подготовка

Проводится с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности, уровня развития физических качеств, разносторонней физической подготовленности занимающихся. Основным средством общей физической подготовки являются различные физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм.

- специальная физическая подготовка

Ее задачей является развитие специальных физических качеств, примечательных специфике спорта. Средством специальной подготовки является выполнение классических (соревновательных) и специально-вспомогательных упражнений, сходных по структуре движений с классическими.

- техническая подготовка

По распределению теории физического воспитания, это процесс формирования техники движений, свойственной данному виду спорта. Техническая подготовка также подразделяется на общую техническую подготовку и специальную.

Общая техническая подготовка предполагает овладение техникой выполнения всех основных упражнений с гирями.

Специальная подготовка – овладение техникой только классических (соревновательных) упражнений и элементов этих упражнений.

В гиревом спорте, как и во многих других видах, техника выполнения классических упражнений играет ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов. В зависимости от физиологических особенностей каждого занимающегося техника в некоторой (незначительной) степени может быть различной. Она индивидуальна.

- теоретическая подготовка



Это овладение необходимыми знаниями, имеющими отношение к спортивной деятельности. Теоретическая подготовка осуществляется в виде изучения специальной литературы, прослушивания лекций, бесед, а также – в процессе тренировочных занятий, теоретические знания включают в себя знания истории спорта вообще и гиревого – в частности, теории физического воспитания, физиологии спорта, гигиены, правил соревнований, организации и проведения соревнований, судейства, разрядных нормативов, врачебного контроля, самоконтроля.

- морально-волевая подготовка

Это процесс воспитания таких качеств, как настойчивость, целеустремленность, терпение, выдержка, самообладание. Конечной целью воспитания этих качеств применительно к гиревому спорту является достижение поставленных целей, то есть выполнение запланированных нормативов и успешное выступление на соревнованиях.

### **Экспериментальная часть Организация исследования**

Исследования проводились на базе 631 Регионального учебного центра в период с 15 июня 2019 года по 27 ноября 2019 года. В эксперименте участвовало две группы по 10 человек: одна контрольная, другая экспериментальная. Все испытуемые являются военнослужащими срочной службы войсковой части 42984. Для достижения цели исследования и решения поставленных задач проводились сравнения этих групп.

В контрольную группу входили военнослужащие, занимающиеся по программе, определенной командиром Учебного центра с дополнительными занятиями различными видами спорта.

В экспериментальную группу входили военнослужащие, которые, кроме программы, определенной командиром учебного центра, дополнительно занимались гиревым спортом.

Военнослужащие Экспериментальной группы посещали атлетической зал учебного полка 3 раза в неделю. Каждая тренировка длилась 1.5 -2 часа и включала в себя вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть включала в себя ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, разминку с отягощениями.

Основная часть включала в себя упражнения по совершенствованию техники гиревого двоеборья, тренировочные задания для развития физических, специальных и психических качеств.

Заключительная часть состояла из упражнений на расслабление мышц и восстановления дыхания. Для сравнения результатов были использованы математические расчеты и выявлены средние показатели, по которым был проведен анализ по группам в течение учебного года.

### **Анализ и сравнение полученных результатов и оценка эффективности применяемой методики**

Для эксперимента были взяты 2 группы военнослужащих срочной службы с приблизительно равным развитием в физическом отношении. Это видно по результатам сдачи вступительных экзаменов по физической подготовке. (приложение 3, 4).

Согласно НФП-2009 на физическую подготовку отводится 4 часа в неделю, 2 аудиторных занятия (одно в сетке расписания, другое – в часы самостоятельной работы).

Военнослужащие экспериментальной группы, кроме этих занятий дополнительно занимались гиревым спортом, посещали атлетической зал учебного полка 3 раза в неделю.

Для исследования эффективности применяемой методики были взяты упражнения, отражающие уровень развития различных физических качеств:

- бег на 100 м, отражающее уровень развития скоростно-силовых качеств;
- бег на 3000 м, отражающее уровень развития выносливости;

- подтягивание, отражающее уровень развития силового компонента;
- упражнение на стационарном гимнастическом колесе, отражающее уровень развития вестибулярной устойчивости и пространственной ориентировки.

### **Заключение**

1. Из обзора литературных источников следует вывод, что физическая подготовка является неотъемлемой частью процесса обучения и воспитания военнослужащих. Для будущих офицеров отличная физическая подготовленность является необходимым качеством.

2. Обоснованная в данной работе методика развития физических качеств с использованием занятий гиревым спортом, дала положительные результаты. У военнослужащих срочной службы экспериментальной группы в среднем улучшились результаты в беге на 3000 м на 0,43 мин.(26 с.), в подтягивании на 2 раза, в беге на 100 м на 0.24 с., в упражнении на гимнастическом колесе на 2,2 с.

3. Полученные в ходе эксперимента данные показали, что у военнослужащих срочной службы, дополнительно занимающихся гиревым спортом, происходит более быстрый рост спортивных результатов, чем у военнослужащих, занимающихся физической подготовкой в таких видах как бег на 3000 м., подтягивание, упражнение на стационарном гимнастическом колесе. Используемые при обработке полученных результатов методы математической статистики и сравнительного анализа, подтверждают их достоверность.