

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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 52 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)

психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Колпинского Максима Владимировича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

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

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что физическая подготовка военнослужащих Российской Федерации - одно из важных направлений системы физического воспитания, призванное формировать определенные прикладные знания, качества, навыки и умения, способствующие достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Из этого следует, что уровень подготовленности является важнейшим интегральным показателем, который напрямую влияет на эффективность его формирования как специалиста. Поэтому наше дальнейшее исследование было направлено на выявление эффективности использования средств и методов профессиональной физической культуры для развития профессиональных навыков в рядах Вооруженных Сил и для дальнейшей перспективы применения профессиональных навыков.

Физическая подготовка военнослужащих по контракту требует проявления специфических качеств, что связано с формированием многочисленных и неоднородных по составу адаптивных механизмов, степень развития которых определяет уровень готовности к службе в армии Российской Федерации.

Анализ работ М.П. Бандакова, В.И. Гавроника, А.А. Обвинцева и др. выявил следующие неблагоприятные факторы, которые отрицательно влияют на физическую подготовленность военнослужащих по контракту:

- 1) низкий уровень психического здоровья и физической подготовленности;
- 2) недостаток учебного времени, которое выделяют на физическую подготовку;
- 3) отсутствие методики для формирования у военнослужащих потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их особенностей.

Устранение вышеуказанных неблагоприятных факторов позволит в значительной степени повысить результативность функционирования системы физической подготовки военнослужащих, совершенствование профессиональной деятельности и готовности к выполнению профессиональных задач.

Разработка эффективных средств и методов физической подготовки способствует повышению результативности функционирования вооруженных сил России. Требуется тщательного анализа, теоретического обоснования и экспериментальной проверки содержания структуры системы физической подготовки военнослужащих, а также поиск путей ее оптимизации и совершенствования.

Цель: разработать программу физической подготовки военнослужащих и оценить ее эффективность.

Объект исследования: процесс подготовки военнослужащих по контракту.

Предмет исследования: организация процесса физической подготовки военнослужащих.

Задачи:

1. Показать особенности процесса физической подготовки военнослужащих.

2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих.

3. Разработать комплекс упражнений для физической подготовки военнослужащих по контракту.

Методы:

Анализ, синтез и обобщение научной, педагогической и методической литературы по проблеме исследования; планирование педагогических исследований, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, количественный и качественный анализ эмпирического материала, математико-статистические методы исследования.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав и выводов по ним, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ» показаны современные подходы к организации физического воспитания военнослужащих, проанализированы средства тренировки военнослужащих.

В данной главе в результате проделанной работы можно говорить о том, что физическая подготовка является основным предметом обучения, важная и неотъемлемая часть военной подготовки и воспитания личного состава, один из способов повышения боеготовности войск.

Физическая подготовка военнослужащих осуществляется на основании общих принципов военной подготовки и воспитания, а также с учетом конкретных принципов применения, сложности и оптимальности.

Таким образом, физическая подготовка военнослужащих способствует: повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды; воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств; формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки. Так же, физическая подготовка военнослужащих совершенствует и развивает: физические качества, формирование умения и навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий.

Во второй главе «Совершенствование физической подготовленности военнослужащих» определены организация и методы исследования, проведено обсуждение полученных результатов исходного тестирования военнослужащих по контракту, расписаны авторские комплексы физических

упражнений в процесс физической подготовки военнослужащих, определена их эффективность.

Практическое исследование проводилось на базе воинской части 63697, в котором принимали участие 15 военнослужащих по контракту возраст до 25 лет.

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту проводилась по тестам: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, марш-бросок на 5 км

Для повышения силы, быстроты и выносливости военнослужащих нами был разработан соответствующий комплекс упражнений. Представленные ниже тренировки проводятся в условиях тренажерного зала и спортивного комплекса последовательным методом многократных повторений упражнений с отягощением небольшого веса (от 15–20% от максимума) с числом повторений от 15-20 раз в подходе. Количество повторений в подходе должно зависеть от возможностей и уровня подготовленности занимающихся.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия 60–70 минут.

Паузы между упражнениями 1-2 минуты. Отдых между упражнениями должен быть активным в виде ходьбы, легкого расслабленного бега, упражнений на растяжение и дыхание.

Выполнять комплексы следует через день, чередуя:

- понедельник – упражнения для развития мышц плечевого пояса,
- вторник – упражнения для развития быстроты,
- среда – упражнения для развития мышц туловища,
- четверг – упражнения на выносливость,
- пятница – упражнения для развития мышц ног.

Необходимо отметить, что данный комплекс используется как дополнение к основной программе, закрепленной в Наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, которое является Приложением к приказу Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200).

Ниже представлен комплекс упражнений, разработанный для группы военнослужащих по контракту.

Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса

1. Рывки руками в стороны (перед собой). Отягощение 1.5-2 кг. Количество повторений 1 x 10-15 раз (2 под хода по 10-15 раз).
2. Круговые движения руками вперед- назад. Отягощение 1.5-2 кг. Количество повторений 2 x 10-20 раз (2 подхода по 10-20 раз).
3. Поочередно подъем гантелей вверх стоя (сидя). Отягощение 5-10 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз)
4. Жим штанги лежа. Отягощение 50-55 кг. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 раз).
5. Тренажер – тяга к груди. Отягощение 20-25 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).
6. Разводка рук лежа в стороны. Отягощение 5 кг. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 раз).
7. В положении лежа опускание отягощения за голову. Отягощение 5-10кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).
8. Толчок штанги вверх (хват прямой). Отягощение 15-20кг. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 раз).
9. Перехват блина штанги. (перед собой, вокруг себя). Вес блина 10-15 кг. Количество повторений 2 x 1-3 мин. (2 подхода по 1-3 минуты).

Упражнения для развития силы мышц туловища

1. В положении упора лежа подтягивание ног к груди с возвращением в исходное положение (интенсивная смена положений). Количество повторений 2 x 20-30 раз (2 подхода по 20-30 повторений).
2. Подъем ног к перекладине. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 повторений).
3. Выполнение наклонов скрестно. Гриф на плечах. После наклона возвращаться в исходное положение. Вес грифа 10-15 кг. Количество повторений 2 x 10-20 раз (2 подхода по 10-20 повторений).

4. Пресс. Подъем туловища сгибаясь на скамье. Вес отягощения 5-10 кг. Количество повторений 2 x 20-25 раз (2 подхода по 20-25 повторений).

5. Спина. Подъем туловища разгибаясь на скамье. Без отягощения –руки выпрямлены вперед. С отягощением – вес на груди. Вес отягощения 5-10 кг. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 повторений).

6. Наклоны поочередно в сторону с отягощением. Вес отягощения 5-10 кг. Количество повторений 2 x 10-20 раз на каждую сторону (2 подхода по 10-20 повторений).

7. Становая тяга. Ноги широко, стопы повернуты максимально наружу, ноги в коленях прямые, спина прямая, хват прямой или обратный. Вес отягощения 40-50 кг. Количество повторений 2 x 5-10 раз (2 подхода по 5-10 подъемов).

8. Круговые вращения туловищем. Исходное положение – руки вытянуты вверх над головой. В руках отягощение весом 2,5-5 кг. (Выполнить наклон вперед, затем начать круговое вращение корпусом по кругу с отягощением над головой). Количество повторений 2 x 10 оборотов (2 подхода по 10 оборотов. Выполнять поочередно вправо-влево).

Упражнения для развития силы мышц ног

1. Подъем на ступеньку высотой 40-50 см попеременно начиная с правой (левой) ноги с отягощением на плечах. Отягощение 10-15 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 10-15 раз).

2. Выпады вперед (глубокие). Смена ног прыжком. Отягощение 5-10 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

3. Выпады в сторону в низком приседе. Отягощение 10-15 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

4. Подъем бедра вверх с отягощением (удерживая отягощение рукой на бедре сверху). Необходимо держаться свободной рукой за опору. Отягощение 10-20 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

5. Глубокие приседания на двух ногах со вставанием на носки в верхнем положении. Отягощение на плечах 40-70 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

6. Выпрыгивания вверх с отягощением. Отягощение на плечах (груды) 15-30 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

7. Махи прямой ногой вверх прямо, в сторону, назад. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

8. Широкая стойка в полуприседе, удержание позы. Количество повторений 2 x 1-3 мин. (2 подхода по 1-3 минуты).

9. Прыжки в глубину с высоты 20-40 см. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

Упражнение для развития быстроты

1. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого) (3 минуты).

2. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремиться выполнить как можно больше прыжков на двух ногах) (15-20 минут).

3. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней, расположенных в данный момент на ягодичных мышцах) (20 секунд).

4. Челночный бег 3x10 м (в исходном положении высокого старта лицом вперед).

5. Выпрыгивание вверх (выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела) (10 повторений).

6. Ускорения на 10 м. (с высокого старта) (10 повторений).

Упражнения на развитие выносливости

1. Бег на длинные дистанции (3 км., 5 км., 10 км.).

2. Марш-броски с оружием (отдельные участки в противогазе) (5 км. - 10 км.).

3. Преодоление полосы препятствий.

Данный комплекс позволяет обеспечить преимущество положительного результата тренировки, образует накопительный тренировочный эффект, увеличивая функциональные возможности испытуемых.

По завершении эксперимента, группа военнослужащих по контракту была подвержена повторному тестированию. За период данного эксперимента у испытуемых прослеживается положительная динамика в развитии уровня физической подготовленности (таблицы 1 и 2).

Таблица 6 –Индивидуальные показатели физической подготовленности военнослужащих в ходе эксперимента

Порядковый номер участника	Виды упражнений						Сумма баллов	
	Подтягивание		Бег на 100 м		Марш бросок на 5 км			
	исх	закл	исх	закл	исх	закл	исх	закл
1	17	20	13,0	12,8	27.50,0	26.35,0	184	197
2	14	17	13,3	12,6	28.15,0	27.40,0	165	194
3	14	15	13,3	13,0	26.10,0	25.55,0	177	192
4	14	17	13,3	13,0	26.10,0	26.10,0	177	192
5	13	18	13,7	13,4	28.05,0	26.30,0	151	180
6	9	13	13,9	13,7	27.40,0	26.15,0	132	160
7	9	12	14,2	14,0	26.35,0	26.35,00	127	143
8	20	26	13,0	12,8	26.35,0	26.20,0	193	212
9	16	20	13,3	13,2	28.00,0	27.40,0	174	188
10	11	15	13,6	13,4	28.05,0	27.45,0	146	171
11	15	17	13,9	13,7	28.20,0	27.50,0	149	165
12	14	18	13,0	12,8	26.35,0	26.15,0	179	197
13	14	15	13,2	13,0	26.20,0	25.50,0	178	192
14	26	29	13,2	13,2	25.00,0	24.24,0	220	232
15	26	30	13,1	13,0	24.50,0	24.12,0	223	240
\bar{X}	15,4	18,8	13,4	13,1	27.06,0	26.30,0	171,7	190,3

Практически у всех военнослужащих отмечена положительная динамика по всем показателям (таблица 6). При исходном тестировании двое военнослужащих показали отличные результаты (14, 15), при заключительном

— трое (8, 14, 15); хорошие показатели при исходном у шести военнослужащих (1, 3, 4, 9, 12, 13), при заключительном — у девяти военнослужащих (1-5, 9, 10, 12,13); удовлетворительные результаты при исходном тестировании у семерых военнослужащих (2, 5-8, 11,12), при заключительном у троих (6, 7, 11).

Анализ динамики результатов уровня физической подготовленности военнослужащих показал однонаправленный положительный эффект от выполнения предлагаемых нами комплексов физических упражнений (таблица 7). Наибольший положительный эффект определился в силовом упражнении. Среднегрупповые результаты исходного тестирования в подтягивании на перекладине были улучшены на 22,1% ($P<0,05$). Менее выраженные положительные изменения наблюдались в беговых тестах. Так в беге на 100 м среднегрупповые результаты исходного тестирования были улучшены на 2,2% ($P<0,05$), а в марш-броске на 5 километров – на 2,16% ($P<0,05$).

Таблица 7 — Показатели физической подготовленности военнослужащих в ходе эксперимента

Этап		Контрольные упражнения		
		Подтягивания, кол-во	Бег 100 м, сек.	Марш-бросок на 5 км., мин., сек.
До эксперимента		15,4±3,08	13,4±1,4	27.06,0±4,43
После эксперимента		18,8±5,28	13,1±0,38	26.30,0±3,91
Различие	абсол.	3,4	0,3	0.36,0
	%	22,1	2,2	2,16
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05

Проанализировав прирост результатов физической подготовленности военнослужащих, мы можем сделать вывод о том, что в ходе эксперимента комплекс упражнений повлиял на испытуемых положительным образом. Включение специальных комплексов упражнений позволило улучшить показатели физической подготовленности в экспериментальной группе и может быть рекомендовано к применению в процессе физической подготовки военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, анализ литературных источников по проблеме физической подготовки военнослужащих по контракту и проведенное исследование позволили сделать следующие выводы.

Физкультура и спорт считаются одним из важнейших средств воспитания человека, гармонично сочетающего духовное богатство, нравственную чистоту, физическое совершенство, способствующего формированию разнородной личности.

В процессе физической культуры и спорта воля, характер, способность контролировать себя, быстро и правильно ориентироваться в различных трудных ситуациях, принимать своевременные решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска, смелости, силы, скорости, рассудительности и способностей не сдаваться улучшаются.

Основными приоритетами военнослужащих на современном этапе являются: системность, историческая преемственность, нормативная обусловленность и специальная направленность. Благодаря этим характеристикам физического воспитания и постоянном взаимодействии друг с другом они оказывают педагогическое влияние на формирование высокого уровня профессиональной и физической готовности военнослужащих.

Для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту подобран диагностический инструментарий, включающий в себя контрольные упражнения:

- подтягивание;
- бег на 100 м;
- марш-бросок на 5 км.

Оценивание уровня физической подготовленности проводилось по сумме баллов, которые были получены за выполнение определенных физических упражнений в соответствии с требованиями для физической подготовки военнослужащих.

Для повышения силы, быстроты и выносливости военнослужащих по контракту нами был разработан соответствующий комплекс упражнений, включающий в себя упражнения для развития силы мышц плечевого пояса, туловища, ног, быстроты и выносливости. Предлагаемые нами тренировочные задания целесообразно проводить в условиях тренажерного зала и спортивного комплекса последовательным методом многократных повторений упражнений с отягощением небольшого веса

Реализация предлагаемых нами авторских комплексов физических упражнений позволила улучшить результаты исходного тестирования во всех тестовых упражнениях. Наибольшие положительные изменения предлагаемые нами упражнения вызвали в подтягивании на перекладине (22,1%, $P < 0,05$). Статистически значимый положительный эффект отмечался также в беге на 100 м (2,2%, $P < 0,05$) и в марш-броске на 5 километров (2,16%, $P < 0,05$).