

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК
СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта

Савенкова Алексея Александровича

Научный руководитель

к. п. н. доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Заведующий кафедрой

к. мед. н. доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Актуальность исследования: военная служба - один из самых сложных и важных видов человеческой деятельности. Для того чтобы быть достойно подготовленным к несению военной службы, всем призывникам необходимо обратить внимание на свои морально-психологические качества, физическую подготовку и уровень общего образования. Молодые люди должны развивать в себе психические, моральные и нравственные качества, которые помогут им строить хорошие межличностные отношения в воинском коллективе и разрешать конфликты путем взаимного компромисса. Физическая подготовка и спорт необходимы для развития таких качеств, необходимых для военной службы, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и воля. Хорошее общее образование помогает быстрее и лучше освоить военные специальности.

Ознакомление с основами военной службы и практическая подготовка школьников к сдаче нормативов по технике, упражнениям и военным предметам должны способствовать не только приобретению начальных знаний и навыков, позволяющих молодым солдатам быстрее адаптироваться к военной службе, но и формированию морально-психологической готовности к военной службе. [21]

Увеличение функциональных возможностей организма требует повышения общего уровня физических способностей, для этого помимо основной программы по физической культуре необходимо использовать дополнительные программы, которые направлены на развитие физических качеств. Учебная программа, направленная на военно-прикладную физическую подготовку, поможет сформировать у обучающихся необходимые физические качества и навыки, которые необходимы для прохождения военной службы [8].

Объект исследования: процесс физической подготовки школьников старших классов.

Предмет исследования: физическая подготовленность школьников старших классов средствами военно-прикладной физической подготовки.

Цель исследования: средствами военно-прикладной физической подготовки повысить физическую подготовленность обучающихся старших классов.

Гипотеза исследования: предполагаем, что военно-прикладная физическая подготовка повысит уровень физической подготовленности школьников старших классов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить физическую подготовленность обучающихся старших классов.
3. Составить программу военно-прикладной подготовки учащихся старшего школьного возраста и оценить ее эффективность.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое тестирование.
4. Методы статистической и математической обработки результатов.

Исследование проходило на базе МБОУ МО город Краснодар «СОШ № 94 имени Героя Советского Союза И. Рослого» у обучающихся 10-11 классов в течение 2023-2024 учебного года. В эксперименте приняли участие 18 человек в возрасте 15-16 лет, разделенные на две группы - контрольную и экспериментальную. В обеих группах по 4 девушки и по 5 юношей. Контрольная группа занималась по стандартной программе школе с учителем физической культуры 3 раза в неделю. Экспериментальная группа дополнительно занималась по предложенной нами программе военно-прикладной физической подготовки.

Исследование позволило получить данные о влиянии программы военно-прикладной подготовки на физическое развитие обучающихся 10-11 классов.

Были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

В процессе изучения научно-методической литературы провели теоретическое обоснование военно-прикладной физической подготовки как специализированного вида физической подготовленности

Изучены вопросы, касающиеся форм, методов и средств военно-прикладной подготовки школьников старших классов, особенности внеурочной деятельности по военно-прикладной физической подготовке. Изученные вопросы по проблематике исследования позволили определить актуальность исследования, объект и предмет, цель и задачи исследования, а также гипотезу и ряд других составляющих бакалаврской работы.

2. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был проведен в несколько этапов.

Физическая подготовленность учащихся была проанализирована на первом этапе исследования. На втором этапе разрабатывалась и осуществлялась апробация программы военно-прикладного обучения, а также ее внедрение в старших классах. Физическая подготовка школьников на третьем этапе подвергалась повторному анализу, при этом оценивалась динамика развития и делались выводы.

3. Педагогическое тестирование.

Оценка физических способностей учащихся проводилась с использованием контрольных тестов:

1. Для определения быстроты – бег на 100 метров.

Результаты измерялись в секундах, что позволяло оценить скоростные качества каждого ученика. Участники получают по 1-2 попытки, в протокол записывается лучший результат.

2. Для оценки силовых способностей – метание гранаты.

Для юношей использовалась граната весом 500 граммов, для девушек – 700 граммов. Участникам предлагается выполнить 3 попытки, и лучший результат засчитывается. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.

3. Координационные способности учащихся оценивались с помощью теста челночный бег (3x10 м).

Ученикам предлагалось преодолеть дистанцию в 3 серии по 10 метров, что позволяло проверить их координацию и скорость выполнения упражнений.

4. Для оценки выносливости – бег 2000 и 3000 метров. Это позволило определить уровень выносливости каждого ученика и сравнить его с общими стандартами.

Таким образом, использование различных тестов по различным физическим качествам позволяло объективно оценить физическую подготовку учащихся и помогало им развивать свои спортивные навыки.

4. Методы статистической и математической обработки результатов.

После проведения всех тестов данные обрабатываются статистически с помощью пакета анализа Microsoft Excel. На основе основных показателей (среднее арифметическое, ошибка среднего и среднее квадратическое отклонение) рассчитываются основные показатели для каждого теста.

Содержание программы военно-прикладной подготовки в старших классах

На формирующем этапе педагогического эксперимента было спланировано программа внеклассных мероприятий «Пойдем в армию служить». Эта программа позволила участникам экспериментальной группы глубже понять военную службу, укрепить свои физические и нравственные качества.

Таблица 1 – Программа «Пойдем в армию служить»

Период проведения	Мероприятие
2 раза в неделю	Круговая тренировка
1 раз в неделю	Комплексные упражнения в метании гранат
1 раз в неделю	«Марш-бросок»
1 раз в неделю	Морское пятиборье
1 раз в неделю	Военизированная эстафета
после каждого тренировочного занятия	Подвижные игры

Упражнения для программы подбирались с учетом принципа развития физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Благодаря взаимосвязи упражнений на разные физические качества наш комплекс круговой тренировки позволяет развивать все эти качества одновременно. Использование отягощений и сопротивлений, таких как набивные мячи, гантели, скамейки, амортизаторы и эспандеры, помогает дозировать нагрузку и максимально эффективно развивать силу.

«Марш-бросок» (4 км) использовался как упражнение на ускорение. Все члены команды стартуют одновременно, а окончательное время определяется по последнему члену команды, пересекшему финишную черту. Все участники команды должны передвигаться, соблюдая дистанцию около 100 метров. Увеличение данного расстояния до 100 метров ведет к тому, что на финише наблюдающий задерживает команду до тех пор, пока между участниками не будет соблюдена дистанция равной 100 метрам. Необходимо, чтобы расстояние между участниками на финише не превышало 50 метров.

Морское пятиборье включает в себя выполнение следующих упражнений:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Прыжок в длину с места.
3. Угол в упоре на брусьях.
4. Приседание на одной ноге (поочередно на правой и левой).

5. Прыжки на скакалке на время (60 с).

Военизированная эстафет включает в себя следующие этапы:

1. Разборка и сборка автомата.
2. Преодоление элементов полосы препятствий.
3. Оказание первой медицинской помощи, переноска «раненого».
4. Определение азимута.

Подвижные игры: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать», «Перемена мест», «Борьба за палку» и др.

Результаты исследования программы военно-прикладной подготовки в старших классах

Далее рассмотрим результаты сравнительного анализа до и после тестирования между контрольной и экспериментальной группами.

Тест на бег на 100 метров был использован для оценки быстроты контрольной группы у юношей и девушек. Девушки показали результат качества быстроты в 17,1 с. на начальном этапе исследования и 16,9 с. после проведения повторного тестирования через некоторое время. Этот показатель улучшился на 0,2 с. Результаты первого этапа исследования показали, что качество быстроты у юношей было на уровне 14,6 с., а в ходе второго исследования этот показатель был 14,3 с. Показатель улучшился на 0,3 с.

Оценка быстроты экспериментальной группы у юношей и девушек осуществлялась с помощью теста – бег на 100 метров. Показатель качества быстроты у девушек на первоначальном этапе исследования составил 17,2с., после повторного исследования результат был 16,7 с. Показатель улучшился на 0.5с. Показатель качества быстроты у юношей на первоначальном этапе исследования составил 14,7с., после повторного исследования результат был 14,1с. Показатель улучшился на 0,6 с.

Оценка силы контрольной группы у юношей и девушек осуществлялась с помощью теста – метание гранаты. Показатель качества силы у девочек на первоначальном этапе исследования составил 21м., после повторного

исследования результат был 23м. Показатель улучшился на 2м. Показатель качества силы у юношей на первоначальном этапе исследования составил 26м, после повторного исследования результат был 28м. Показатель улучшился на 2 м.

Оценка силы экспериментальной группы осуществлялась с помощью теста – метание гранаты. Показатель качества силы у девушек на первоначальном этапе исследования составил 21м., после повторного исследования результат был 23м. Показатель улучшился на 2м. Показатель качества силы у юношей на первоначальном этапе исследования составил 28 м., после повторного исследования результат был 29 м. Показатель улучшился на 1 м.

Оценка координации контрольной группы у юношей и девушек осуществлялась с помощью теста – челночный бег (3x10). Показатель качества координации у девушек на первоначальном этапе исследования составил 8,7 с., после повторного исследования результат был 8,5 с. Показатель улучшился на 0,2с. Показатель качества координации у юношей на первоначальном этапе исследования составил 7,3с., после повторного исследования результат был 7,1 с. Показатель улучшился на 0,2 с.

Оценка координации экспериментальной группы у юношей и девушек осуществлялась с помощью теста – челночный бег (3x10). При проведении первичного исследования, было установлено, что качество координации у девушек на начальном этапе составляло 8,6 с., после проведения повторного исследования этот показатель увеличился на 0,2с. По результатам первого исследования, качество координации у юношей было на уровне 7.4 с., по результатам второго исследования – 7 и улучшилось на 0,4 с.

Оценка выносливости контрольной группы осуществлялась с помощью теста – бег на 2000 м у девушек, бег на 3000 м у юношей. Показатель качества выносливости у девушек на первоначальном этапе исследования составил 12,39 мин., после повторного исследования результат был 12,15 мин. Показатель улучшился на 0,24 мин. Показатель качества силы у юношей на

первоначальном этапе исследования составил 13,40 мин., после повторного исследования результат был 13,20 мин. Показатель улучшился на 0,20 мин.

Оценка выносливости экспериментальной группы осуществлялась с помощью теста – бег на 2000 метров у девушек и 3000 метров у юношей. Индекс выносливости у девушек в начале исследования составил 12,36 минуты, а после повторного обследования - 12,1 минуты; улучшение на 0,26 минуты. Индекс мышечной силы у юношей в начале исследования составлял 13,45 минуты, а после повторных опросов - 13,05 минуты. Показатель улучшился на 0,4 минуты.

На формирующем этапе педагогического эксперимента была разработана программа «Пойдем в армию служить». В основу программы военно-прикладной подготовки были положены принципы круговой тренировки, игровых заданий и подвижных игр, включающих разнообразные упражнения на совершенствование физических качеств. Экспериментальное мероприятие было разделено на ряд этапов, в ходе которых проводились различные тренировочные мероприятия и симуляции боевых ситуаций. Круговая тренировка позволяла эффективно разнообразить нагрузку на различные группы мышц и развивать комплексные навыки, необходимые для успешного выполнения военных задач.

Игровые задания, в свою очередь, способствовали формированию командного духа, стратегического мышления и принятия быстрых решений в условиях ограниченного времени. Подвижные игры, включающие упражнения на развитие выносливости, скорости, ловкости и координации движений, помогали участникам достичь оптимального физического состояния для эффективного выполнения боевых задач.

Каждый этап эксперимента был тщательно спланирован и адаптирован под индивидуальные особенности участников, а также учитывал специфику военной подготовки. Проведение разнообразных мероприятий позволило эффективно применить и оценить эффективность различных методов тренировки и их влияние на физическую подготовленность обучающихся. По

результатам исследования была установлена положительная динамика в результате реализации программы военно-прикладной физической подготовки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы позволил рассмотреть основные аспекты военно-прикладной физической подготовки. В результате проведенных исследований, было установлено, что военно-прикладная физическая подготовка является специализированным видом физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями трудовой деятельности и военной службы. Прикладная физическая подготовка является одним из основных направлений в развитии физических способностей и здоровья учащихся. Она способствует совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию важнейших физических способностей, а также оптимизации здоровья и работоспособности обучающихся. Оно сочетает физическую подготовку с общей физической подготовкой, обеспечивая комплексную физическую подготовку, имеющую большое значение для укрепления здоровья.

Как правило, она включает в себя совершенствование физических качеств, улучшение работы органов и приобретение специфических двигательных навыков. Все эти процессы взаимосвязаны и имеют общую цель – совершенствование физических качеств. В свою очередь, высокий уровень физического развития способствует успешному овладению навыками двигательной деятельности.

Общая цель военно-прикладного физического воспитания заключается в совершенствовании и закреплении двигательных навыков, которые будут соответствовать интересам учащихся.

Создание возможностей для дальнейшего совершенствования в рамках внеклассной работы по военно-прикладной физической подготовке:

Психологическая готовность - совершенствование психологических качеств и процессов. Психологическая подвижность и устойчивость, точность

восприятия впечатлений, сила воли и характера, память, внимание и сосредоточенность. Нравственная подготовка - создание и укрепление системы нравственных ценностей, убеждений, идейной стойкости, патриотизма и стойкости.

В ходе исследования была проведена работа по определению уровня развития физической подготовленности учащихся старших классов. В контрольной группе применялась стандартная программа занятий, в экспериментальной - программа физической подготовки с военным уклоном.

Для проведения практического исследования было проведено несколько тестов, направленных на выявление уровня развития физических качеств: для измерения скоростных способностей использовался тест на бег на 100 м, результаты измерялись в секундах.

Для измерения мышечной силы используется тест на метание гранаты.

Тест на выносливость: бег на 2000 и 3000 м.

Для оценки ловкости тест «челночный бег» 3x10 м.

Эти тесты применялись на начальном и заключительном этапах проведения эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе для определения динамики развития физической подготовленности до и после применения программы военно-прикладной физической подготовки.

При проведении итогового анализа экспериментальная группа показала более высокие результаты по сравнению с результатами контрольной группы. Наше предположение о том, что военно-прикладная физическая подготовка способствует повышению уровня физической подготовленности старших школьников, подтверждается данным фактом. В области ловкости и координации, а также скорости и выносливости у юношей и девушек был обнаружен наибольший прирост.