

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 3 курса 332 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

РЯБОКОНЬ РОМАНА СЕРГЕЕВИЧА

Научный руководитель
к.п.н., доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования заключается в том, что современные условия социально-экономического развития Российской Федерации, которые отличаются активностью и инновационным подходом к решению профессиональных задач, привели к необходимости внесения соответствующих изменений в различные области специального (включая военное) образования.

Реализация стратегии правительства России по сокращению численности Вооруженных Сил привела к перестройке системы высшего военного образования, которая в настоящее время должна обеспечивать подготовку специалистов различных профилей в соответствии с государственными образовательными стандартами.

Соответственно, в условиях стремительного развития политической, социально-экономической и оперативной обстановки в стране государству необходимо уделять первостепенное внимание подготовке высокообразованных, физически и морально-нравственных подготовленных военнослужащих. Поэтому была разработана специальная программа для оценки физической подготовленности каждого гражданина, который присоединяется к армии России.

Физическая подготовка военнослужащих является одним из основных аспектов военной службы, играющих ключевую роль в поддержании боевой готовности. Физическое развитие является важной и неотъемлемой частью профессиональной подготовки военнослужащих. Соответственно, была разработана специальная программа для оценки физической подготовки каждого гражданина, присоединившегося к рядам армии России.

Анализу проблем военно-физкультурного образования посвящено значительное количество фундаментальных научно-педагогических трудов, в которых глубоко и разносторонне решаются задачи: прикладной физической подготовки различных категорий военнослужащих (В.Н. Володин, К.Я.

Гадисов, Е.Г. Матвеева, Н.Ю. Хайдукова и др.); теоретико-методологического обеспечения перспектив развития системы физической подготовки (В.В. Городецкий, В.В. Миронов, С.С. Жолоб др.); системного исследования воспитательных аспектов физической подготовки (В.В. Бородин, В.Н. Коновалов и др.); повышения профессиональной работоспособности военнослужащих в различных экстремальных условиях (В.Д. Гетьман, А.А. Обвинцев, Ф.П. Суслов и др.); проверки и оценки физической подготовленности различных категорий военнослужащих (А.И. Жилкин, А.В. Шаров и др.); совершенствования образовательного процесса в различных отдельно взятых военно-учебных заведениях и учебных частях (В.В. Акамов, Я.С. Козиков, В.А. Решетников и др.).

Вместе с тем, изучение литературных источников различных авторов позволяет установить ряд неблагоприятных факторов, отрицательно влияющих на физическую подготовку военнослужащих Российской армии.

Избавление от негативных факторов значительно повысит эффективность системы подготовки военных кадров. Это обеспечит полноценную подготовку каждого конкретного военнослужащего к профессиональной деятельности, а также поможет в организации его профессиональной деятельности и предвидении перспектив на будущее. Кроме того, это будет способствовать повышению их готовности к выполнению профессиональных задач.

Следовательно, потенциал для повышения эффективности Вооруженных Сил России кроется в развитии эффективных методов физической подготовки. Это обуславливает необходимость всестороннего изучения, теоретического обоснования и практического подтверждения компонентов системы физической подготовки военнослужащих, а также поиска методов ее оптимизации и совершенствования.

Цель исследования – оценить эффективность конкретных упражнений для повышения физической подготовки военнослужащих.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

- тщательно изучить различную соответствующую литературу по исследуемой теме;
- создать серию упражнений, которые могут значительно улучшить физическую подготовку военнослужащих, и оценить их;
- провести практические испытания разработанного комплекса упражнений.

Объект исследования – тренировочный процесс военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Предмет исследования – влияние комплекса специальных упражнений на улучшение физической подготовленности военнослужащих.

Гипотеза исследования заключается в том, что разработанный режим упражнений будет способствовать улучшению физической подготовки военнослужащих.

Новизна работы заключается в том, что представленный уникальный подход к физической подготовке военнослужащих включает специально разработанный комплекс упражнений, доказавший свою высокую эффективность.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использовать в реальном времени результаты эмпирического исследования и разработанный комплекс упражнений в физической подготовке военнослужащих.

В работе были использованы такие методы исследования, как: теоретический (сбор и анализ литературы по проблеме исследования), диагностические (тестирование) и статистические (определение взаимосвязи показателей).

Структура работы состоит из: введения, основной части, заключения, списка использованных источников и приложений.

Проблема многоуровневого непрерывного образования в стране и за рубежом систематически исследуется уже несколько десятилетий, однако в контексте Вооруженных Сил Российской Федерации, а особенно в системе военно-физкультурного образования, это получило должное внимание лишь в последние годы. С учетом этого факта, кажется необходимым изучение и обобщение научно-практического опыта применения идеи непрерывного образования в различных социально-педагогических структурах.

Современная система военного образования сформировалась в процессе исторического развития и имеет определенную степень эффективности, что позволяет успешно решать специфические задачи, стоящие перед ней. Однако на данный момент отсутствует привлекательная система военного образования, которая мотивировала бы прохождение службы в Вооруженных Силах России.

В то же время высшие учебные заведения, военные структуры имеют достаточные возможности для качественной организации учебного процесса, которые необходимо реализовать в сложных условиях, с которыми страна сталкивается.

В связи с этим была осуществлена военная реформа, затрагивающая все аспекты функционирования военных подразделений, включая военное образование, с целью приспособления к быстро меняющимся социально-экономическим условиям. Реформа направлена на адаптацию и совершенствование системы, чтобы соответствовать новым вызовам и требованиям, которые возникают в современном мире.

Физическая подготовка играет важную роль в военных действиях, являясь важным аспектом боевой подготовки солдат. На протяжении всей истории, независимо от назначенных воинских частей и вооруженных сил, их предназначение остается. Обеспечение внешней безопасности и правопорядка всегда было одной из основных государственных властей.

Научные исследования, опыт военных конфликтов и повседневная деятельность вооруженных сил подтверждают, что физическое развитие, состояние организма и физическая подготовленность солдат имеют положительное влияние на различные показатели боеспособности и профессиональной эффективности. Физическое состояние включает несколько компонентов, таких как физическое развитие, функциональное состояние и физическая подготовленность, которые тесно связаны между собой и проявляются в способности солдата выполнять определенные задачи.

Изучение научно-методической литературы, позволило составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся мнения специалистов, касающиеся общих вопросов построения тренировочного процесса при физической подготовке военнослужащих, а также исследовать характеристику средств и методов исследования.

Эксперимент проводился в форме группового параллельного эксперимента на базе войсковой части № 236, суть которого заключалась в сопоставлении двух идентичных групп: контрольной и экспериментальной. В исследовании принимали участие личный состав в количестве 50 человек – Комендантский взвод (контрольная группа – КГ) и Стрелковый взвод (экспериментальная группа – ЭГ) по 25 человек в каждой группе.

Для проведения эксперимента были взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) 9 ступени (исключая бег на лыжах), поскольку средний возраст военнослужащих в обеих группах 25-35 лет и все они мужчины, представленные на рисунке 1.

Для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих, отобранные контрольные учения позволяют в действительности произвести оценку результатов физической подготовки военнослужащих, а также позволяют сформировать общее представление об эффективности используемой системы физической подготовки военнослужащих.

Выполнение упражнений оценивается по нормативам физической

подготовки, и засчитывается в процессе контрольных физических занятий.

Исследование проводилось в два этапа:

Первый этап. Этот этап подразумевает выбор и изучение научно-методической литературы, а также определение целей и задач исследования, методов проведения исследования.

Здесь же была получена информация о военнослужащих, проведен анализ физической подготовки и состояние здоровья военнослужащих.

Поскольку было принято решение развивать физическую подготовку военнослужащих при помощи внедрения сдачи норм ВФСК ГТО, то время и количество занятий одинаковое, однако методика обучения в контрольной группе традиционная, а экспериментальная группа должна будет применять разработанный комплекс упражнений.

По итогам эксперимента обе группы должны сдать нормативы (тесты) ВФСК «ГТО».

По-нашему мнению сдача таких норм должна послужить развитию общей физической подготовки военнослужащих.

Кроме того, нами был выбран комплекс тестов для совершенствования физической подготовки, отобраны контрольные нормативы (тесты) и проведена оценка результатов тестирования в начале эксперимента у военнослужащих.

Проведена просветительная и агитационная работа с военнослужащими в части повышения физической подготовки.

Одним из важнейших пунктов в физической подготовке является оценка выносливости у испытуемых. Так, согласно Приказа Министра обороны «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» были выбраны упражнения для определения уровня развития специальной выносливости:

- темповый бег 12 км на 80-85% от соревновательной скорости;
- контрольный бег на 3 000 км;
- челночный бег 10 × 10 метров;

- тест Конкони;
- подтягивание на перекладине.

Опишем каждое упражнение подробно.

Темповый бег 12 км на 80-85% от соревновательной скорости проводится на стадионе, показанный результат измеряется с помощью электронного секундомера, при этом поддерживается режим 85% от соревновательной скорости, который контролируется проводящим.

Контрольный бег 3000 м проводится на стадионе, и в легкоатлетическом манеже в рамках контрольных тренировок или соревнований, подходящих под этап подготовки.

Челночный бег 10 × 10 метров проводится на стадионе, начиная с высокого старта на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Бег выполняется на ровной площадке, где имеются размеченные линии старта и поворота. По команде «МАРШ» необходимо пробежать 10 метров, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться на 180 градусов и таким же образом пробежать еще 9 отрезков по 10 метров. Важно заметить, что запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, а также необходимо избегать неровностей или выступающих элементов на поверхности дорожки.

Тест Конкони – это тренировка с постепенно увеличивающейся скоростью, которая позволяет определить уровень анаэробного порога. Дистанция теста составляет от 3 до 4 километров. После небольшой разминки спортсмен начинает бегать по 200-метровой легкоатлетической дорожке и на каждом круге увеличивает темп бега на 1-2 секунды быстрее, чем на предыдущем круге, при этом записывая или сохраняя время круга (если у пульсометра или секундомера есть такая функция). В то же время тестирующий должен с помощью пульсометра измерять и сохранять данные о своем пульсе на каждой 200-метровой отметке. Тест начинают со скорости 60-65 секунд на круг. Когда пульс достигает 180-200 ударов в минуту, тест завершается.

Подтягивание на перекладине выполняется путем виса хватом сверху. Руки сгибаются, чтобы подтянуться в вис на согнутых руках, а затем разгибаются, чтобы опуститься в вис на прямых руках. Положение виса на прямых руках должно быть зафиксировано не менее 1-2 секунды, с подбородком выше грифа перекладины. После выполнения упражнения можно спрыгнуть со стойки. Разрешается небольшое сгибание и разведение ног. Рывковые и маховые движения запрещены.

Второй этап. Заключается в проведении оценки результатов тестирования в конце эксперимента. Результаты данного эксперимента упорядочены, описаны и обобщены.

Был проведен качественный и количественный анализ. Строились выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа. Для выполнения задач, которые были поставлены в работе, применялись специальные упражнения, направленные на совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки военнослужащих. Тренировочные занятия проводились 2 раза в неделю, продолжительностью по 1,5 часа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Согласно исследованиям и методической литературе, физическая подготовка играет ключевую роль в повышении боевой готовности военнослужащих для выполнения учебно-боевых задач. Она также является важным направлением в улучшении боеспособности Вооруженных Сил. Цель физической подготовки в Вооруженных Силах заключается в достижении оптимального уровня физической подготовленности военнослужащих, чтобы они могли успешно выполнять боевые и другие задачи, соответствующие их служебному назначению.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

- характеристики физической подготовленности военнослужащих имеют различия в выраженности показателей силы и выносливости;
- после внедрения специального комплекса упражнений в тренировочный процесс физическая подготовленность военнослужащих

улучшается.

Кроме того, для достижения цели исследования был решен ряд поставленных задач:

1) Проведен обзор литературы по данной теме и на основе рассмотрены возможности улучшения физической подготовленности военнослужащих.

2) Был разработан комплекс упражнений для улучшения физической подготовленности военнослужащих и проведено их тестирование, в результате которого было обнаружено улучшение показателей физической подготовленности исследуемых.

3) Была проведена экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, и были достигнуты ожидаемые результаты.

