

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«СОДЕРЖАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ СБОРНОЙ КОМАНДЫ ЧАСТИ ПО ВОЕННОМУ
ПЯТИБОРЬЮ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Хальзова Александра Владимировича

Научный руководитель

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кан. филос. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2024

ВВЕДЕНИЕ

Объединение таких разных дисциплин, как стрельба, бег, плавание, полоса препятствий и метание гранат в один вид предъявляет к спортсмену очень высокие требования по функциональной подготовленности, требует от его организма высоких физических возможностей и навыков, и таким образом формирует идеального, разностороннего атлета.

Военное пятиборье – это уникальный военно-прикладной вид спорта, в котором чемпионом становится атлет, лучше других выступивший в пяти различных видах спорта.

В России военное пятиборье является одним из наиболее интенсивно развивающихся видов военно-прикладного спорта. Российские спортсмены в этом виде спорта являются серьезными соперниками для спортсменов пятиборцев других стран, так как неоднократно занимали первые места на самых престижных турнирах. Военное пятиборье в современной России - это продолжение высоких результатов советской школы многоборья. В нынешней подготовке пятиборцы опираются на высокие достижения своих предшественников, перенимают их опыт и системы подготовки с учётом современных открытий в области физиологии.

Тренеры и спортивные врачи с особым вниманием относятся к режиму восстановления и отдыха спортсменов. В современной подготовке играет немало важную роль медикаментозное поддержание спортсмена. Грамотно подобранный курс поливитаминов, препараты для повышения оксигенации крови, хондротекторы, а так же походы в баню, массажи, прессотерапия – всё это залог успеха нашей сборной. Можно сказать, что этот подход становится профилирующим при рассмотрении вопросов о физической нагрузке, ее рациональных объемах и интенсивности в сочетании с отдыхом, восстановлением и реабилитацией [1].

Самое главное у спортсмена пятиборца – это то, чтобы у него был развит широкий диапазон физических качеств, двигательных способностей, актуальность проблемы тренировочных нагрузок при построении учебно-тренировочного процесса более чем очевидна. Особое внимание уделяется плаванию и бегу.

Разные дисциплины военного пятиборья требуют не одинакового количества времени для подготовки к соревнованиям. Так, для достижения высокого результата в кроссе необходима круглогодичная подготовка. В среднем недельный беговой объём нужно поддерживать на уровне 100 км. А вот подготовка к метанию гранат на точность и дальность имеет сезонный характер.

Важно также заметить, что военный пятиборец основную часть времени выполняет служебные обязанности военной службы и занимается спортивной подготовкой во время проведения учебно-тренировочных сборов.

Наконец, в специализированных показателях развития физических качеств, способностей, анатомических, антропометрических и морфологических данных пятиборцы уступают фехтовальщикам, пловцам и так далее.

Время самый главный ресурс в подготовке пятиборца. Умение правильно распределить нагрузку, грамотно совместить вместе виды, которые взаимодополняют друг друга и развивают схожие качества – вот что важно учитывать при построении тренировочной программы. У военного пятиборца в годовом плане насчитывается 3-4 старта, главным из них является чемпионат вооруженных сил, к которому важно подойти на пике формы. Важно рационально построить тренировочный процесс между проходящими стартами, которые носят второстепенный характер, чтобы не только сохранить, но и приумножить спортивную форму, наработанную за подготовительный период. Моё мнение по данному вопросу находит отражение в научной литературе по вопросам подготовки пятиборцев. [2].

Подготовительный этап носит характер спокойных и объёмных тренировок, необходимых для развития общей выносливости и укрепления мышц. Как правило, он начинается осенью, закладывается беговая база, прodelывается большой объём силовой и прыжковой работы. В дальнейшем объём работы уменьшается, на смену приходят интенсивные и взрывные тренировки служащие для развития скоростно-силовых качеств.

Подготовка носит циклический характер и строится исходя из индивидуальных особенностей спортсмена. Цикл состоит из определенного количества недель и тренировок в ней. На каждом этапе делается акцент на определенной дисциплине. Такая система обеспечивает поэтапное развитие физических и специальных навыков, и позволяет плавно подвести спортсмена к возрастающей нагрузке.

Каждый цикл состоит из 5 недель, количество тренировок в неделю варьируется от 12 до 17.

Важным фактором при подготовке к соревнованиям по военному пятиборью является поэтапное содержание специальной физической подготовки, где средства и методы должны соответствовать каждому этапу в отдельности [4].

В научно-методической литературе содержанию специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе уделяется незначительное время, и она рассматривается в основном поверхностно, а это обуславливает **актуальность** нашего исследования, заключающуюся в рациональном распределении средств и методов содержания специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе.

Объект исследования – специальная физическая подготовка сборной команды части по военному пятиборью.

Предмет исследования – содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе будут способствовать более качественной подготовке к соревнованиям.

Цель работы – обосновать эффективность содержания специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе для более качественной подготовки к соревнованиям.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу, отражающую содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью.

2. Разработать и обосновать содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе для более качественной подготовки к соревнованиям.

3. Оценить эффективность содержания специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе для более качественной подготовки к соревнованиям.

Методы исследования:

- Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы.
- Педагогические наблюдения.
- Педагогический эксперимент.
- Метод статистической обработки полученных данных.
- Анализ рабочей документации.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, 3 таблиц, 2 рисунков, заключения, практических рекомендаций и литературных источников.

Основное содержание работы

Работа по теме исследования включала в себя три этапа:

1. На первом этапе мной был проведён анализ литературы и других теоретических источников, отражающих специфику физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью; изучены программы по подготовке военнослужащих по военному пятиборью, а также другая необходимая для проведения научного исследования литература; проанализирован процесс физической подготовки военнослужащих. Все это помогло выявить уровень научной проработанности проблемы, сформулировать гипотезу, определить цель и задачи исследования.

2. На втором этапе мной было разработано содержание специфики физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе для более качественной подготовки к соревнованиям.

3. На третьем этапе я постарался оценить эффективность содержания специфики физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью для более качественной подготовки к соревнованиям.

Для решения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников.
2. Опрос в виде беседы.
3. Оценка физического развития и функционального состояния.
4. Оценка физической подготовленности.
5. Педагогический эксперимент.
6. Статистическая обработка результатов эксперимента.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников

Теоретический анализ, обобщение литературных источников и программ подготовки проводились для оценки состояния проблемы, определения задач исследования и сопоставления имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований. При этом оценивались спорные и противоречивые стороны изучаемых вопросов, обосновывалось содержание специфики физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе и полученные данные сопоставлялись с уже имеющимися научно-теоретическими положениями, формулировались выводы и предложения. Для оценки состояния вопроса, определения задач исследования и поиска путей их решения мной было изучено более 10 программ по организации учебно-тренировочных занятий по военному пятиборью с военнослужащими.

Педагогический эксперимент проводился во время учебно-тренировочного сбора, с целью исследования эффективности содержания специфики физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе.

Для участия в эксперименте мной были отобраны экспериментальная группа 8 военнослужащих по контракту, и контрольная группа 8 военнослужащих по контракту.

В КГ организация занятий по физической подготовке проводилась в соответствии с типовым планом подготовки сборной команды части по военному пятиборью. В ЭГ занятия по физической подготовке проводились в соответствии с экспериментальным содержанием специальной физической подготовки, представленной в главе 3.2.

Перед началом и по окончании педагогического эксперимента проводилась оценка физического развития и функционального состояния.

Примечание. В числителе показатели экспериментальной группы, в знаменателе показатели контрольной группы, Δ - обозначены различия показателей между группами

Разница показателей физического развития и функционального состояния у испытуемых ЭГ и у испытуемых КГ в начале и в конце педагогического эксперимента не выявлена.

После проведения педагогического эксперимента при оценке специальных физических качеств более высокий показатель силы в упражнении № 12 толчок двух гирь, достигший прироста на 8,24 балла представленный в Таблице 5, зафиксирован у военнослужащих ЭГ, данная динамика ЭГ является результатом использования в экспериментальном содержании специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью отработки отдельных элементов полосы препятствий требующих силового преодоления с минимальным временем на восстановление организма, что позволило в значительной степени повысить силовые показатели.

При оценке физических качеств, также более высокий показатель навыков в беге с преодолением полосы препятствий, достигший прироста на 9,1 балла, также зафиксирован у военнослужащих ЭГ. Данный прирост показателей обусловлен включением в экспериментальное содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью отработки пробегания отрезков до 800 метров с высокой интенсивностью и небольшим временем на восстановление, а также совершенствование во время самостоятельной физической тренировки техники преодоления отдельных элементов ПП.

Более высокий показатель выносливости в упражнении № 47 бег на 5 км, достигший прироста на 12,84 балла от исходного уровня представленный в Таблице 5, также был зафиксирован у военнослужащих ЭГ. Положительная динамика данного показателя явилась следствием использования экспериментальном содержании специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью беговой работы в сочетании с

проплыванием в часы спортивно-массовой работы дистанций от 2500 метров до 3000 метров, а также выполнением постоянного контроля данного упражнения.

Представленные выше показатели испытуемых ЭГ по сравнению с КГ говорят о том, что задачи исследования решены, цель достигнута и подтверждена моя рабочая гипотеза, о том, что рациональное содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе будут способствовать более качественной подготовке к соревнованиям.

Заключение

1. Проанализировав научно-методическую литературу, отражающую содержания специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью, я пришел к выводу, что в большинстве научных исследований начальному этапу подготовки во многом не соответствует содержание специальной физической подготовки, где большое внимание уделяется функциональной работе, которая будет способствовать преждевременному утомлению организма членов сборной команды и не позволит качественно подготовиться к соревнованиям.

2. При разработке содержания физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе я учёл мнение опрошенных мной респондентов, и постарался скорректировать содержание специальной физической подготовки, так, чтобы на начальном этапе должное количество времени отводилось на совершенствование техники преодоления препятствий, метании гранат, а физическая подготовка строилась бы на постепенном вхождении в микроцикл, для предотвращения перетренированности функциональной системы членов сборной команды и дальнейшему эффективному совершенствованию физических качеств.

3. При оценке эффективности содержания специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе для более качественной подготовки к соревнованиям было установлено, что испытуемые ЭГ достигли более высоких результатов по всем исследуемым показателям, а именно:

После проведения педагогического эксперимента при оценке специальных физических качеств более высокий показатель силы в упражнении № 12 толчок двух гирь, достигший прироста на 8,24 балла, зафиксирован у военнослужащих ЭГ, данная динамика ЭГ является результатом использования в экспериментальном содержании специальной

физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью отработки отдельных элементов полосы препятствий требующих силового преодоления с минимальным временем на восстановление организма, что позволило в значительной степени повысить силовые показатели.

При оценке физических качеств, также более высокий показатель навыков в беге с преодолением полосы препятствий, достигший прироста на 9,1 балла, также зафиксирован у военнослужащих ЭГ. Данный прирост показателей обусловлен включением в экспериментальное содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью отработки пробегания отрезков до 800м с высокой интенсивностью и небольшим временем на восстановление, а также совершенствование во время самостоятельной физической тренировки техники преодоления отдельных элементов ПП.

Более высокий показатель выносливости в упражнении № 47 бег на 5 км, достигший прироста на 12,84 балла от исходного уровня, также был зафиксирован у военнослужащих ЭГ. Положительная динамика данного показателя явилась следствием использования экспериментальном содержании специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью беговой работы в сочетании с проплыванием в часы спортивно-массовой работы дистанций от 2500 метров до 3000 метров, а также выполнением постоянного контроля данного упражнения.

Представленные выше показатели испытуемых ЭГ по сравнению с КГ говорят о том, что задачи моего исследования решены, цель достигнута и подтверждена рабочая гипотеза, о том, что рациональное содержание специальной физической подготовки сборной команды части по военному пятиборью на подготовительном этапе будет способствовать более качественной подготовке к соревнованиям.