

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Развитие физических качеств у военнослужащих срочной службы на занятиях
по физической подготовке»

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Лапина Никиты Павловича

Научный руководитель

доцент, к. п. н.

_____ Д.В. Николаев

Зав. кафедрой

доцент, к. м. наук.

_____ Т.А. Беспалова

Саратов 2024

Введение

Одной из приоритетных задач Стратегического плана развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации выдвигается задача совершенствования физической подготовленности военнослужащих.

Физическая подготовка является одним из основных разделов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, составной частью и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил в соответствии с принципами прикладности, комплексности и оптимальности.

Профессиональная деятельность, внедрение новейшей техники и вооружения предъявляет высокие требования к физической подготовленности военнослужащих, требует от него высокого уровня морально-политической, военно-специальной готовности, крепкого здоровья, психической устойчивости и физической подготовленности к выполнению служебных обязанностей и к боевым действиям, т.е. армии нужны физически крепкие, здоровые, умные и подготовленные призывники.

Однако анализ состояния физической подготовки допризывной молодежи позволил нам выявить ряд проблем, основными из которых являются: недостаточный уровень физической подготовленности юношей для прохождения военной службы, отсутствие у них потребности систематически заниматься физическими упражнениями, а также низкая эффективность функционирования системы физической подготовки допризывной молодежи.

Выше сказанное позволяет нам констатировать, что в настоящее время имеется острая необходимость приведения существующей системы физической подготовки в соответствие со стоящими перед Вооруженными Силами задачами.

В настоящей квалификационной работе мы рассматриваем важную социально-педагогическую *проблему* повышения уровня физической подготовленности военнослужащих, проходящих службу по призыву.

Тема настоящей квалификационной работы – «Развитие физических качеств у военнослужащих срочной службы на занятиях по физической подготовке».

Цель исследования – определить эффективность комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности военнослужащих.

Предмет исследования – влияние комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности военнослужащих срочной службы.

Объект исследования – тренировочный процесс военнослужащих срочной службы на занятиях физической подготовки.

Задачи исследования –

- провести анализ учебно-методической литературы по исследуемому вопросу;
- представить комплекс упражнений, позволяющий значительно улучшить показатели физической подготовленности военнослужащих срочной службы;
- выявить эффективность представленной методики физической подготовки военнослужащих срочной службы.

Гипотеза исследования заключается в том, что используемый нами на занятиях по физической подготовке комплекс специальных упражнений будет способствовать повышению общефизической подготовленности военнослужащих.

Для решения задач нашего исследования мы использовали следующие **методы**:

1. анализ литературных источников по проблеме исследования;
2. педагогическое исследование;
3. контрольное тестирование;
4. математическая обработка результатов исследования;
5. сравнительный анализ полученных данных.

В первой главе настоящей квалификационной работы мы представляем историю развития физической подготовки в вооруженных силах России, характеризуем особенности профессиональной деятельности военнослужащих, рассматриваем проблему физической подготовленности лиц призывного возраста, а также основные аспекты физической подготовки вооруженных сил России на современном этапе, средства, методы и формы физической подготовки военнослужащих.

В главе второй «Педагогическое исследование» освещаются вопросы организации и проведения констатирующего эксперимента, анализируются результаты констатирующего эксперимента и приводятся выводы по работе.

История развития физической подготовки в вооруженных силах России

Боеготовность вооруженных сил зависит от различных факторов, включая физическую подготовку военнослужащих. Она является неотъемлемой частью системы боевого совершенствования и особенно актуальна сейчас, когда число годных к военной службе молодых людей снижается. Физическая тренировка имеет важное значение для формирования профессиональных вооруженных сил, способных защитить страну. Исторически, важность физической подготовки для военных была признана еще во времена Петра Великого и разработана система обучения и физического воспитания воинов А.В. Суворовым. Затем в разные периоды были разработаны и введены различные программы и стандарты физической подготовки, такие как военно-спортивный комплекс и наставление НФП-2009 по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Характеристика профессиональной деятельности военнослужащего

Служба в армии является важным гражданским долгом и почетной обязанностью каждого мужчины. Во время срочной службы призывники могут улучшить физическую форму, развить дисциплину и внимательность, а также

получить профессиональные навыки. Современная армия России предоставляет комфортные условия и поддерживает связь призывников с семьей. Однако служба может быть нагружающей из-за несоответствия биоритмам, строгого регламента и неблагоприятных условий. Военнослужащие подвергаются воздействию физических, химических и других вредных факторов, а также природно-климатических условий, на которые не выработаны защитные реакции и механизмы адаптации.

Таким образом, деятельность военнослужащих может протекать в сложных климатических условиях, и сопряжена с воздействием на организм максимальных нагрузок, связанных с обслуживанием и управлением новой техникой. Боеготовность войск в значительной степени зависит от состояния здоровья военнослужащих, от их физической подготовленности и закаленности, поэтому физическая подготовка и закаливание являются важной составной частью боевой подготовки войск и осуществляются в течение всего срока службы в любое время года.

К проблеме физической подготовленности лиц призывного возраста

Значимость физической подготовки юношей призывного возраста средствами физического воспитания трудно переоценить. Хорошая разносторонняя физическая подготовленность молодых людей позволяет им быстрее адаптироваться к условиям учебно-боевой и боевой деятельности, связанных с преодолением различных неблагоприятных факторов, таких как недостаток кислорода, гиподинамия, высокая и низкая температура окружающей среды, укачивание и повышенная радиация.

Методика общей физической подготовки не сводится только к обеспечению высоких психофизических качеств будущего воина. В процессе тренировок, занятий и спортивных соревнований происходит также социальное развитие личности, формирование коллективных черт характера. Спортивная подготовка и закаливание организма помогают поставить будущего воина в

условия повышенной ответственности за свои действия и проверить его индивидуальные психологические качества.

При планировании работы по физическому воспитанию в учебных заведениях необходимо уделить внимание преимущественной направленности учебно-спортивной работы в школах, реальным условиям получения и закрепления навыков, теоретической подготовке занимающихся о пользе занятий физической культурой и спортом, а также конкретным психофизическим требованиям, которые предъявляет военная служба.

Специальная физическая подготовка юношей призывного возраста должна быть осуществлена в единстве, взаимосвязи и взаимообусловленности с общей физической подготовкой. Она направлена на развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных систем организма, способствующих успешной освоению и совершенствованию профессиональной подготовки и высокому уровню военно-профессиональной работоспособности в экстремальных условиях или бою. Особое внимание следует уделить психофизической устойчивости воина-оператора, его способности противостоять экстремальным воздействиям и успешно выполнять профессиональные действия на фоне психофизических реакций организма. Для этого необходима специальная психофизическая подготовка, которая должна быть включена в систему профессиональной подготовки военнослужащих.

К проблеме развития физической подготовки вооруженных сил России на современном этапе

Состояние физической подготовки в Вооруженных Силах действительно является актуальной проблемой, и Министерство обороны Российской Федерации предпринимает ряд мер для ее решения.

Целью физической подготовки в Вооруженных Силах России является обеспечение необходимого уровня физической готовности военнослужащих для выполнения боевых и других задач.

Реализацией задач физической подготовки занимается Управление физической подготовки и спорта Вооруженных Сил России.

Задачами этого органа являются управление физической подготовкой, управление спортом, руководство спортивными организациями Вооруженных Сил, организация участия России в Международном совете военного спорта и управление горной подготовкой в Вооруженных Силах.

В рамках решения проблемы физической подготовки военнослужащих, предусмотрено создание эффективной системы управления и организации физической подготовки, разработка нормативно-правовой базы, повышение квалификации инструкторов по физической подготовке, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, ремонт спортивных объектов, строительство современных спортивных объектов, повышение ответственности военнослужащих за физическую готовность и другие меры.

Основные цели и ожидаемые результаты этих мероприятий включают формирование правовой, научно-методической и информационной базы развития физической подготовки, повышение уровня физической готовности военнослужащих, улучшение морально-нравственной атмосферы в воинских коллективах, пропаганду здорового образа жизни и другие.

Физическая подготовка вооруженных сил играет важную роль в повышении эффективности общей подготовки и формировании здорового образа жизни и морально-нравственных качеств у военнослужащих. Она не только обеспечивает физическую готовность, но также развивает лидерские качества и способствует адаптации к экстремальным условиям. Все эти меры направлены на готовность к решению боевых и других задач в современных конфликтах.

Средства физической подготовки

Физическая подготовка военнослужащих имеет целью развитие физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных

навыков и способностей, необходимых для успешного выполнения боевых и других задач.

Военнослужащие выполняют разнообразные физические упражнения, которые способствуют формированию новых двигательных навыков, улучшению координации движений и повышению физической подготовленности. Физические упражнения включают в себя гимнастические и атлетические упражнения, военно-прикладное плавание, преодоление препятствий, ускоренное передвижение, легкую атлетику и другие виды упражнений.

Они классифицируются по целям и направленности развития физических качеств, а также по различным физическим требованиям. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется через разнообразные тренировки, которые направлены на активизацию внутренних процессов организма и формирование физических и специальных качеств.

Они также способствуют укреплению здоровья военнослужащих и повышению морально-нравственной атмосферы в воинских коллективах. Физическая подготовка военнослужащих включает в себя как циклические упражнения, такие как бег, ходьба или плавание, так и ациклические упражнения, включающие силовые тренировки, прыжки, метания и другие двигательные действия.

Кроме того, физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку, а также развитие военно-прикладных навыков, таких как преодоление препятствий, рукопашный бой и ускоренное передвижение.

Целью всех этих мер и мероприятий является повышение физической подготовленности военнослужащих, формирование здорового образа жизни, развитие физических и специальных качеств, а также успешное выполнение боевых и служебных задач в условиях современных военных конфликтов.

Методы физической подготовки военнослужащих

Также важными аспектами физической подготовки являются контроль и оценка результатов. Для этого используются различные методы, такие как контрольное испытание, оценка по критериям, сравнение с предыдущими результатами и др.

Кроме того, для достижения лучших результатов в физической подготовке важно учитывать индивидуальные особенности каждого военнослужащего, его возможности и потребности.

Поэтому индивидуальный подход к обучению и тренировкам является неотъемлемой частью процесса физической подготовки. Кроме того, важно учитывать психологические аспекты физической подготовки.

Мотивация, уверенность в своих силах, концентрация внимания и умение расслабиться - все это играет важную роль в достижении успеха. Поэтому во время тренировок также проводятся психологические тренинги и сессии, направленные на развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости военнослужащих.

В целом, все эти методы и подходы помогают достичь оптимальной физической подготовки военнослужащих, что является важным фактором для успешного выполнения служебных обязанностей и защиты государства.

Организация и проведение физической подготовки военнослужащих срочной службы

Военнослужащие также должны проходить специальные испытания, которые включают в себя такие элементы, как бег на дистанцию, подтягивания, отжимания, прыжки в длину, а также выполнение военно-прикладных упражнений, таких как стрельба и перебежки.

Важным элементом физической подготовки является также спортивно-массовая работа, которая включает спортивные соревнования, массовые физкультурные мероприятия и различные спортивные игры. Это помогает

развитию командного духа, соревновательного духа и спортивных навыков у военнослужащих.

Самостоятельная физическая тренировка также играет важную роль в поддержании и улучшении физической формы военнослужащих. Военнослужащим предоставляется возможность самостоятельно заниматься физическими упражнениями в специальных тренажерных залах или на спортивных площадках.

В целом, физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является систематическим и комплексным процессом, включающим различные формы занятий, контроль и оценку результатов. Она направлена на укрепление здоровья, повышение работоспособности и формирование высокой физической подготовленности военнослужащих, что является основой для успешного выполнения служебных обязанностей и защиты страны.

Организация и проведение констатирующего эксперимента

Педагогическое исследование проводилось на базе воинской части г. Алейска Алтайского края. В период с октября 2022 по январь 2023 года. В исследовании участвовали военнослужащие срочной службы весеннего призыва 2022 года в возрасте от 18 до 25 лет. Все исследуемые относятся к первой возрастной группе и имеют практически одинаковый уровень физической подготовки.

Основным видом учебных занятий в воинской части являются практические учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся согласно Руководству по физической подготовке в зависимости от рода войск Вооруженных Сил в воинских частях Допустимое количество занимающихся - 30 человек. Каждое занятие состоит из трех этапов: подготовительного, основного и заключительного.

Подготовительный этап включал в себя строевые упражнения, на месте и в движении, а также общеразвивающие упражнения.

Основная часть занятия состоит из физических упражнений из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях и проводится групповым способом на трех учебных местах.

В заключительной части выполняются общеразвивающие упражнения, способствующие восстановлению организма после выполнения физических упражнений.

Анализ результатов констатирующего эксперимента

Для эксперимента была взята группа военнослужащих срочной службы с приблизительно равным развитием в физическом отношении.

Для исследования эффективности проводимой работы с военнослужащими по призыву представленными средствами и методами развития общефизической и специальной подготовки были выявлены по результатам контрольных испытаний:

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) – показатель уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса;
2. Челночный бег 10х10 м (сек) – свидетельствует о развитии координации движений;
3. Бег 3000 м, мин – определяет уровень развития выносливости.

Заключение

1. Анализ научно-методической литературы по теме нашего исследования показал, что физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является важным элементом подготовки военнослужащих Ее цель – совершенствование физической подготовленности военнослужащих и подготовка их к выполнению боевых задач в соответствии с их предназначением.

2. Физическая подготовка военнослужащих регламентируется целым комплексом руководящих документов, основным из которых является «Наставление по физической подготовке и спорту в Вооружённых Силах Российской Федерации (Приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России 20.06.2023 № 73917))».

3. Мы провели контрольное тестирование на двух этапах исследования, которое показало уровень физической подготовки военнослужащих и выявило положительную динамику развития у них двигательных качеств в процессе физической подготовки на протяжении 9 месяцев срочной службы.

4. Результаты тестирования свидетельствуют о том, что у всех испытуемых показатели имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту. Если по прибытии на место службы военнослужащие показывали результат ниже чем «удовлетворительно», за девять месяцев уровень физической подготовленности повысился. И, в соответствии с таблицей начисления баллов согласно таблицам № 1, 2, 3 к Наставлению, военнослужащие выполнили нормативные требования на «хорошо», тем самым подтвердив выдвинутую нами гипотезу о том, что используемый нами на занятиях по физической подготовке комплекс специальных упражнений способствует повышению общефизической подготовленности военнослужащих срочной службы.