

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В
РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011451
Листопада Михаила Сергеевича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Воронин И.Ю.

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации» как нормативно-правовая база физического воспитания	5
1.1. Задачи физической подготовки военнослужащих	5
1.2. Физические качества, необходимые военнослужащим для профессиональной деятельности	10
1.3. Организация физического воспитания в вооруженных силах.....	15
Глава 2. Организация и методы исследования.....	22
2.1. Организация исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	23
Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих.....	29
3.1. Содержание экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих.....	29
3.2. Анализ результатов тестирования.....	32
Выводы.....	34
Практические рекомендации.....	35
Список использованной литературы.....	36
Приложение.....	40

Введение

В современном мире армии ведущих стран оснащены уникальным вооружением, высокоточными ракетами, мощной и маневренной броневой техникой, сверхзвуковыми самолетами, многофункциональным флотом. Однако, конечным аргументом, который вступает в силу, как только исчерпываются возможности военной техники, является личное противоборство. Так было и раньше, многие тысячелетия назад, так и сейчас – воин, солдат, защитник Родины должен быть примером физического развития, обладать прекрасной физической подготовленностью, иметь необходимые прикладные навыки. При этом солдат должен демонстрировать свои умения в любых условиях, днем и ночью, во время дождя или снега, в лесу и на воде.

Огромное значение физической подготовки солдата отражено в главном документе по физическому воспитанию для военнослужащих всех форм службы и всех родов войск – «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации».

Учитывая низкий уровень физической подготовки современных призывников, перед организаторами физического воспитания в вооруженных силах встает задача оптимизировать процесс физической подготовки для военнослужащих по призыву. Все выше изложенное определило актуальность нашего исследования, **цель которого** – повысить эффективность физической подготовки военнослужащих по призыву.

Объект исследования: организация физической подготовки военнослужащих по призыву 18-25 лет.

Предмет исследования: методика физической подготовки военнослужащих по призыву 18-25 лет.

В основу исследования была положена следующая **гипотеза:** предполагается, что использование метода круговой тренировки с

постоянным повышением объема и интенсивности, положительно отразиться на физической подготовленности военнослужащих по призыву 18-25 лет.

Для проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие **задачи**:

1. На основе анализа нормативных документов и специальной литературы обобщить и систематизировать рекомендации по организации физической подготовки в вооруженных силах Российской Федерации.

2. Разработать методику физической подготовки военнослужащих по призыву 18-25 лет, основанную на использовании метода круговой тренировки и экспериментально проверить ее эффективность.

3. Разработать практические рекомендации по организации процесса физической подготовки военнослужащих по призыву 18-25 лет.

Новизна исследования заключается в том, что была разработана методика физической подготовки военнослужащих, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности.

Практическая значимость данной работы состоит в возможности применения разработанной нами методики в ходе физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации.

В работе использовались следующие **методы исследования**: анализ и обобщение данных литературных источников, наблюдения, тестирование двигательных способностей, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Глава 1. «Наставление по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации» как нормативно-правовая база физического воспитания

1.1. Задачи физической подготовки военнослужащих

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [23].

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил [23].

Цель физической подготовки в Вооруженных Силах - обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением [23].

В основном документе, который регламентирует организацию физической подготовки в вооруженных силах, указывается несколько задач, которые необходимо решать в процессе физической подготовки военнослужащих.

В первую очередь надо отметить необходимость развития физических качеств. При этом наибольшее внимание в работе с военнообязанными уделяется развитию таких физических качеств как выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Также необходимо выделить задачу приобретения прикладных навыков, необходимых для эффективной профессиональной деятельности. Это передвижение по пересеченной местности в обмундировании в пешем порядке и на лыжах, преодоление различных препятствий. Ведение

рукопашного боя, плавание и прикладное плавание, которое включает в себя плавание в обмундировании и пр. [23].

Надо отметить, что в «Наставлении» отражается положительное влияние физической подготовки на повышение устойчивости организма военнослужащего к различным неблагоприятным факторам внешней среды, к условиям службы. Физическая подготовка способствует повышению психологической устойчивости и воспитанию морально-волевых качеств солдата. Готовит военнослужащих к психологическим и физическим перегрузкам, сопровождающим проведение военных операций в период ведения боевых действий [23].

Наряду с вышеперечисленными задачами, в вооруженных силах выделяют специальные задачи физической подготовки, которые зависят от особенностей рода войск, назначения отбельных подразделений.

Очевидно, что каждый военнослужащий должен регулярно заниматься своим физическим развитием, прикладными видами спорта, должен соответствовать требованиям, предъявляемым к уровню физической подготовленности военнослужащих.

Надо отметить, что для лиц, поступающих на службу по контракту, выполнение испытаний военно-спортивного комплекса на определенный уровень является обязательным.

При этом, если уровень физической подготовленности снизится ниже минимально допустимого, то при последующей повторной (через пять месяцев) неудовлетворительной сдаче контрольных нормативов, контракт расторгается. Более того, если военнослужащий по контракту выполняет комплекс тестовых упражнений на уровень ниже нормы, то он не получает денежного довольствия, пока его уровень физической подготовленности не будет соответствовать норме. При этом, те военнослужащие, которые показывают очень высокие результаты, поощряются.

В качестве поощрения к военнослужащим по контракту, имеющим высокий уровень физической подготовленности, могут применяться:

поощрение в соответствии с Дисциплинарным уставом Вооруженных Сил;

награждение в установленном порядке кубками, грамотами, дипломами, ценными подарками, деньгами, а также соответствующими знаками отличия за достижения в физической подготовке, учреждаемыми в установленном порядке [23].

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения. В физической подготовке военнослужащих используют упражнения, как правило, комплексной направленности. Это такие упражнения, которые одновременно способствуют развитию физических качеств, и при этом формируют необходимые двигательные умения и навыки.

Основой тренировочного воздействия физических упражнений являются адаптационные процессы, происходящие в организме военнослужащего под воздействием единовременного воздействия и под воздействием многократно повторяющихся воздействий. Эти механизмы в спортивной физиологии принято называть кратковременной и долговременной адаптацией [30].

Основными упражнениями, которые применяются наиболее часто, это марш-броски в обмундировании, бег на короткие, средние и длинные дистанции, элементы рукопашного боя, метания, преодоление препятствий. Также используются различные спортивные игры.

Все упражнения, выполняемые в процессе физической подготовки военнослужащих, можно классифицировать по нескольким признакам. По воздействию на развитие физических качеств выделяют упражнения для развития скоростных способностей, для развития силы, выносливости и ловкости. По характеру выполнения двигательных актов все упражнения делятся на циклические и ациклические. По количеству вовлеченной мышечной массы специалисты в области теории физической культуры разделяют все упражнения на упражнения глобального воздействия (когда

задействовано более $2/3$ объема мышечной массы), на упражнения регионального воздействия (при задействовании от $1/3$ до $2/3$ всего мышечного объема) и упражнения локального воздействия (при включении в работу до $1/3$ объема мышц тела) [34].

Отдельно классифицируются упражнения по режиму работы мышц. Эта классификация предполагает деление всех упражнения на упражнения выполняемые в динамическом и статическом режиме. Динамический режим предполагает перемещение звеньев тела. При этом выделяют преодолевающий и уступающий режим работы мышц. Когда мышечное усилие не приводит к движению, а только позволяет удерживать отягощение или противодействовать ему, то говорят об изометрическом, или статическом режиме работы [27].

При организации занятий в военнотружущими широко используются все методы организации, к которым относятся: фронтальный, поточный, круговой, групповой и индивидуальный.

Командиры (начальники), специалисты физической подготовки, специалисты военно-медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Для предупреждения травматизма большое значение имеет методически правильное планирование занятий, четкая организация, высокая дисциплина. Для предупреждения травматизма необходимо обучать военнотружущих основам страховки и само страховки. Высокие требования предъявляются к исправности инвентаря, подготовке мест занятий, соблюдение правил техники безопасности [23].

Для повышения эффективности процесса физической подготовки с военнотружущими следует внимательно соблюдать соотношение объема и интенсивности нагрузки. Нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на организм [21]. Нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Об объеме нагрузки идет речь, когда мы говорим о времени

тренировки, длине преодолеваемой дистанции, количестве повторений того или иного упражнения. Интенсивность отражается в скорости преодоления дистанции, весе отягощения, частоте сердечных сокращений. Чем выше ЧСС, тем выше интенсивность [21].

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя - 130-150 уд./мин.;

высокая - 150-170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин. [23].

В практике физической культуры наблюдается четкая закономерность – чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот. Соотношение объема и интенсивности зависит от целей конкретного занятия и вообще от целей, стоящих перед физической подготовкой военнослужащего.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря [23].

1.2. Физические качества, необходимые военнослужащим для профессиональной деятельности

В теории физической культуре принято выделять пять физических качеств: выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость.

Значение их для профессиональной деятельности военного неравнозначно. Большинство специалистов говорит о том, что для военнослужащего самым важным качеством является выносливость [Кто-то].

Выносливость – это способность длительное время выполнять физическую нагрузку без снижения ее интенсивности. Это способность противостоять утомлению в процессе выполнения физической работы [14, 21, 34].

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется способностью к выполнению физической работы аэробного характера. Как правило, это циклические упражнения, такие как бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, выполняемые со средней интенсивностью. При этом проявление выносливости в основном зависит от функциональной готовности сердечно-сосудистой и дыхательной систем [14, 21, 34]. общая выносливость является очень важным физическим качеством для военнослужащих. Зачастую, выполнение боевых заданий происходит в течение длительного времени, иногда до суток и более [29].

Характерной особенностью общей выносливости является ее перенос с одной деятельности на другую. Так, то кто обладает способностью в среднем темпе выполнять бег в течение часа, тот, успешно справится и с выполнением езды на велосипеде или ходьбы на лыжах такой же интенсивности и продолжительности [34].

Основными средствами развития выносливости являются циклические упражнения, в частности бег. При этом могут использоваться различные методы. Равномерный метод предполагает преодоление заданной дистанции в равномерном темпе с заданным пульсом, например, 150 ударов в минуту.

Такой метод рекомендуется начинающим, имеющим низкий уровень развития общей выносливости. Переменный метод предполагает изменение интенсивности нагрузки в процессе выполнения длительного бега. Интенсивность нагрузки может возрастать при увеличении скорости бега, либо при беге по пересеченной местности, например, при беге в гору. Во время выполнения упражнения переменным методом частота сердечных сокращений периодически поднимается до уровня 170 ударов в минуту, потом снова опускается до 140-150 ударов в минуту, и так несколько раз на одном тренировочном занятии. Данный метод рекомендуется тем, кто уже имеет достаточный уровень развития общей выносливости [21].

Специальная выносливость – это способность длительно выполнять работу специфического характера, обусловленную особенностями профессиональной или спортивной деятельности. Например, способность поддерживать высокую скорость передвижения на протяжении длительного времени, называется скоростной выносливостью. Способность длительно выполнять упражнения связанные со значительными мышечными усилиями называется силовой выносливостью. Способность к точным действиям на фоне физического и психического утомления называется координационной выносливостью. Надо отметить, что специальная выносливость не обладает переносом, как общая выносливость. То есть, если военнослужащий обладает высоким уровнем развития скоростной выносливости, это еще не значит, что он будет обладать силовой выносливостью на должном уровне. Более того, обладая высокой силовой выносливостью мышц ног, можно иметь низкий уровень развития силовой выносливости мышц рук. Все это предъявляет определенные требования к воспитанию специальной выносливости. Учитывая, что солдат должен обладать различными формами проявления специальной выносливости, надо строить занятия по физической подготовке таким образом, чтобы воздействовать на развитие абсолютно всех проявлений этого качества [4].

Средствами развития специальной выносливости являются разнонаправленные упражнения. При этом используются различные методы. Повторный метод характеризуется выполнением упражнения многократно, после интервалов отдыха, характеризующихся почти полным восстановлением. В этом случае тренировочный эффект обеспечивается продолжительностью и интенсивностью самого упражнения и количеством повторов его выполнения. Интервальный метод предполагает повторное выполнение упражнения на фоне недовосстановления, после непродолжительных интервалов отдыха. Учитывая специфику профессиональной деятельности, нужно готовить солдата к выполнению любых действий на фоне недовосстановления. Одним из методов, хорошо зарекомендовавших себя для развития специальной выносливости, является метод круговой тренировки. Этот метод предполагает выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых по кругу. При этом интервалы отдыха между каждым упражнением не должны приводить к полному восстановлению. Интенсивность круговой тренировки зависит, во-первых, от продолжительности выполнения упражнения на каждой станции, а во-вторых, от продолжительности пауз отдыха между упражнениями [21].

Физическое качество сила – это способность посредством мышечных усилий преодолевать сопротивление или противодействовать ему [14, 21, 34]. Проявление силы в спортивной и военной деятельности весьма разнообразно, поэтому принято пользоваться понятием силовые способности. При этом выделяет собственно-силовые способности, скоростно-силовые, силовую выносливость и силовую ловкость [34]. Собственно-силовые способности характеризуются способностью преодолевать сопротивление в независимости от скорости движения. Максимальная сила, которая проявляется в медленных движениях, таких, например, как жим штанги лежа, это и есть проявления собственно-силовых способностей. Собственно-силовые способности измеряются при проведении различных видов динамометрии (кистевая, станочная). Для развития собственно-силовых

способностей используют выполнение упражнений со значительным отягощением (от 75% до 100% от максимума) При этом количество повторений варьируется в диапазоне от 1 до 15 [6]. Когда речь идет о скоростно-силовых способностях, подразумевают возможность выполнять значительные мышечные усилия в максимальном темпе. При этом, когда отягощение близко значительное, говорят о взрывной силе, например, при рывке штанги в тяжелой атлетике или прыжке с места. А когда отягощение незначительно, говорят о быстрой силе, она проявляется в метании гранаты, при выполнении ударов в рукопашном бое, имеет большое значение при беге с максимальной скоростью. Для развития скоростно-силовых способностей силовые упражнения выполняются в быстром темпе [34].

Очень важным для военнослужащих является проявление силовой выносливости – способности длительно выполнять упражнения силовой направленности. Об этом нам позволяет говорить анализ «Наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации». Большинство силовых нормативов выполняется на количество повторений. Так, количество подтягиваний для оценки 100 баллов соответствует 30 повторениям, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа – 75 повторений, количество наклонов туловища из положения лежа – 70 повторений. Таким образом, налицо огромное значение силовой выносливости в физической подготовленности военнослужащего. Для развития силовой выносливости применяются силовые упражнения с незначительным отягощением, но с большим количеством повторений, от 15 до 30 и более. Широко используется при развитии силовой выносливости выполнение упражнения на фоне недовосстановления или утомления [6].

Следующим качеством, которое мы рассмотрим, является быстрота. В теории физической культуры быстрота определяется, как способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени. Однако когда речь идет о быстроте понимают элементарные формы проявления этого качества. К ним относятся быстро реагирования, быстрота

одиночного движения и частота движений. Все эти способности зависят от подвижности нервных процессов в центральной нервной системе. В практической деятельности, в частности в отношении военнослужащих, большее значение придают комплексным формам проявления быстроты. В этом случае принято употреблять термин – скоростные способности. Наиболее важной для военнослужащего формой проявления скоростных способностей, является способность к быстрому перемещению (бегу). Для развития скоростных способностей используют бег на короткие дистанции. При этом выполнении бега должно выполняться на фоне полного восстановления. Как только происходит снижение скорости в отдельном забеге, развитие скоростных способностей надо прекратить [34]. При этом следует отметить, что для военнослужащего большое значение имеет уровень развития скоростной выносливости, способность поддерживать скорость на протяжении длительного времени или проявлять высокую скорость на фоне утомления. Следовательно, необходимо в процессе физической подготовки, выполнять ускорения, быстрый бег на дистанции от 200 до 400 метров с полным отдыхом между забегами, а также бег на короткие дистанции от 30 до 100 метров на фоне недовосстановления [16].

Понятие ловкость относят к координационным способностям. Ловкость – это способность быстро осваивать новые двигательные действия, точно воспроизводить пространственно-временные параметры движений, подстраиваться под меняющиеся условия при выполнении двигательных действий [34]. Для военнослужащего проявление ловкости требуется во многих действиях. Это и перемещение по пересеченной местности, и владение с оружием. Высоким уровнем ловкости нужно обладать для эффективного преодоления препятствий, для ведения рукопашного боя, для выполнения специфических действий, таких как прыжки с парашютом и т.п.

Эффективным средством для развития ловкости является собственно рукопашный бой, элементы самообороны, спортивные игры. Это объясняется тем, что данные виды деятельности отличаются непредсказуемостью

ситуации, и, как следствие, формируют навыки приспособления к неожиданной обстановке.

1.3. Организация физического воспитания в вооруженных силах

Управление физической подготовкой включает: руководство, планирование, организацию, обеспечение, контроль и учет.

Руководство физической подготовкой в Вооруженных Силах осуществляют начальник Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации, главнокомандующие видами Вооруженных Сил, командующие родами (войсками) Вооруженных Сил, военных округов (флотахми), объединениями (флотилиями), командиры соединений и воинских частей.

Руководство включает в себя: выработку и принятие решений; постановку задач исполнителям, организацию взаимодействия и всестороннее обеспечение их действий; контроль за ходом выполнения поставленных задач; анализ результатов и подведение итогов.

Каждый командир (начальник) обеспечивает:

- возможность использования всех форм и средств физической подготовки для повышения боеспособности своих подчиненных;
- эффективность руководства и контроля за процессом физической подготовки военнослужащих;
- оптимальность планирования, систематическое проведение физической подготовки и рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;
- высокую подготовленность руководителей, проводящих различные формы физической подготовки;
- готовность имеющейся учебно-материальной базы для занятий по всем разделам физической подготовки;

- соблюдение требований безопасности, предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных мероприятиях;

- объективную оценку индивидуальной физической подготовленности военнослужащих, состояния физической подготовки воинских частей и подразделений;

- выработку устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, воспитание у военнослужащих высокой мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом [23].

Основной регламентирующий документ определяет, что для военнослужащих по призыву должно проводиться 5 учебных часов по физической подготовке в неделю. Кроме этого ежедневно должна выполняться утренняя физическая зарядка, продолжительностью от 30 до 50 минут. Кроме этого предполагаются спортивно-массовые мероприятия два раза по одному часу в рабочие дни в свободное от занятий время и три часа в выходные и праздничные дни.

Контроль физической подготовки осуществляется соответствующими командирами (начальниками), начальниками физической подготовки и спорта и другими должностными лицами. Он направлен на изучение состояния физической подготовки военнослужащих. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

- качество управления физической подготовкой;

- качество усвоения военнослужащими программ по физической подготовке;

- уровень физической подготовленности военнослужащих и подразделений к выполнению задач по предназначению;

- состояние учебно-материальной базы по физической подготовке [23].

Учет физической подготовки осуществляется согласно приложению №7 к «Наставлению» соответствующими командирами (начальниками) и начальниками физической подготовки.

В органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил подлежат учету:

проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими по подразделениям;

результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы;

инструкторско-методические и показательные занятия, учебно-методические сборы (семинары) со штатными инструкторами по физической подготовке и нештатными спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту (кроме главных и центральных управлений);

результаты спортивных и военно-спортивных соревнований, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях всех уровней;

количество военнослужащих, награжденных знаками отличия Министерства обороны за достижения в физической подготовке и спортсменов-разрядников;

спортивные рекорды и достижения военнослужащих;

наличие и состояние учебно-материальной базы по физической подготовке, спортивный инвентарь и имущество (кроме главных и центральных управлений).

В батальоне, роте, взводе и приравненных к ним подразделениях подлежат учету:

все мероприятия по физической подготовке, спортивно-массовой работе, предусмотренные документами планирования;

количество военнослужащих, награжденных знаками отличия Министерства обороны за достижения в физической подготовке и спортсменов-разрядников;

результаты выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса [23].

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они обязательны для всех категорий военнослужащих. Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях - 1-2 учебных часа (50-100 мин), в военно-учебных заведениях - 2 учебных часа (90 мин). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи. Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических. Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров. Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе, определяемом соответствующим Руководством по физической подготовке вида (рода войск) Вооруженных Сил. Количество обучаемых на одного руководителя занятий не должно превышать для военно-учебных заведений - 15 человек, для воинских частей - 30 человек.

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин. (10-25 мин. при двух часовом занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам.

Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин. (65-85 мин. при двух часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях.

Основная часть занятия проводится на учебных местах с последующей их сменой и заканчивается комплексной тренировкой в течение 5-10 мин. (10-20 мин. при двух часовом занятии).

На заключительную часть занятия отводится 3-5 мин. (5-10 мин. при двух часовом занятии). Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия, наводится порядок на учебных местах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам физической подготовки: гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение и легкая атлетика, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры.

Комплексные учебно-тренировочные занятия направлены на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих. В содержание комплексных занятий включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальным обеспечением занятий [23].

Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 30 - 50 мин.

Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части.

Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения [23].

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, а также на воспитание смелости, решительности и уверенности в собственных силах.

Занятия по рукопашному бою проводятся в военной (спортивной) форме одежды, проверка только в военной форме одежды:

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без него. При проведении подготовительной части занятия с оружием в нее включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовления к бою и стрельбе навскидку, действия по внезапным командам и сигналам, приемы рукопашного боя с оружием, в том числе и по мишеням (чучелам), комплексы приемов рукопашного боя с автоматом на 8 и более счетов.

В подготовительную часть занятия, проводимого без оружия, включаются: строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, действия по внезапным сигналам и командам, специальные упражнения в передвижениях, комплексы приемов рукопашного боя на 8 и более счетов, упражнения вдвоем, приемы боя рукой и ногой, приемы самостраховки, упражнения в несложных единоборствах.

В содержание основной части занятий включаются (таблица 2):

комплекс приемов РБ-Н (начальный) - для военнослужащих по призыву, в период совершенствования начальной военной подготовки (для курсантов вузов - в период общевоинской подготовки);

комплекс приемов РБ-1 (общий) - для военнослужащих всех видов и родов войск Вооруженных Сил;

комплекс приемов РБ-2 (специальный) - для военнослужащих подразделений и воинских частей воздушно-десантных войск, морской пехоты, мотострелковых подразделений и воинских частей, курсантов и слушателей военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку специалистов для этих подразделений;

Личный состав подразделений и воинских частей Воздушно-десантных войск, морской пехоты, разведывательных подразделений и подразделений специального назначения наряду с приемами РБ-2 и РБ-3 дополнительно изучают приемы рукопашного боя по специальным программам.

Основная часть занятия организуется на одном или нескольких учебных местах. В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка, в том числе и в виде учебных схваток [23].

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженности действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или на ровной площадке (в спортивном зале), а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

В содержание занятий включается бег на различные дистанции, прыжки, метания, кроссы и марш-броски, специальные прыжковые и беговые упражнения, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств, упражнения с отягощением и эстафеты [23].

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования.

Наше исследование проходило в несколько этапов

На первом этапе, который длился в течение 2017-2018 года, изучались нормативно-правовые основы физической подготовки в вооруженных силах Российской Федерации. Изучались также специальные литературные источники по теории и методике физической культуры. Проводилось наблюдение за процессом физической подготовки военнослужащих по контракту и по призыву. На этом этапе была разработана методика физической подготовки для военнослужащих по призыву, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянно повышающейся интенсивностью. Были определены цель и задачи исследования, сформулирована рабочая гипотеза.

На втором этапе мы определились с базой исследования. Ей стала войсковая часть 91726 г. Валуйки Белгородской области 237-го танкового полка. Основным содержанием второго этапа было проведение педагогического эксперимента, который длился в течение шести месяцев с ноября 2018 года по апрель 2019 года. В эксперименте участвовали военнослужащие по призыву после 6 месяцев. Количество человек, участвующих в эксперименте – 30. Возраст участников эксперимента от 18 до 25 лет. В ходе эксперимента, до его начала и после его окончания, проводилось тестирование физической подготовки военнослужащих по нормативам военно-спортивного комплекса. Экспериментальная методика реализовывалась в рамках занятий по физической подготовке, которые проходили два раза в неделю, по вторникам и четвергам. Особенностью методики было то, что для развития специальной выносливости мы использовали метод круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности. Повышение интенсивности происходило каждые две

недели и предполагало увеличение времени выполнения упражнения, при сохранении темпа выполнения, а еще через две недели уменьшение интервала отдыха между упражнениями. В начале эксперимента продолжительность упражнения на каждой станции составляла 30 секунд. Продолжительность интервалов отдыха между упражнениями составляла 1 минуту. Через две недели продолжительность упражнения на каждой станции увеличивалась на 5 секунд. Еще через две недели уменьшался интервал отдыха на 5 секунд. В конце эксперимента военнослужащие выполняли упражнение на каждой станции 60 секунд через 30 секунд отдыха. Время отдыха между кругами составляло на протяжении всего эксперимента 4 минуты. В рамках экспериментальной методики выполнялось два круга разнонаправленных упражнений. В одном круге было восемь упражнений. Подробное содержание экспериментальной методики отражено в параграфе 3.1.

На третьем этапе, который проходил в апреле-мае 2019 года, была проведена обработка результатов тестирования физической подготовленности с помощью методов математической статистики. Произведен анализ результатов тестирования. Сделаны выводы и разработаны практические рекомендации.

2.2. Методы исследования

В данном параграфе подробно представлено описание таких методов как тестирование физической подготовленности и методы математической статистики.

Военнослужащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по физическим упражнениям программы обучения.

Военнослужащие по призыву, проверяются по упражнениям программы физической подготовки, характеризующим основные физические качества и военно-прикладные навыки, которые определяются в видах (родах

войск) Вооруженных Сил.

Для выполнения физического упражнения дается одна попытка. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается. В ходе проверки физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, упражнения на выносливость, преодоление препятствий, плавание и упражнения в составе подразделения.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются, как правило, в течение одного дня. Упражнения для оценки общей выносливости и военно-прикладных навыков могут выполняться в разные дни.

В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Проверка физической подготовленности военнослужащих проводится, как правило, в спортивной форме одежды, за исключением выполнения физических упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

Военнослужащий, не выполнивший назначенное физическое упражнение, оценивается по нему «неудовлетворительно».

Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложениям № 14 и 15 к «Наставлению по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации».

Для экспресс-оценки физической подготовленности в сухопутных войсках традиционно используются три упражнения, которые позволяют оценить такие качества, как быстрота, сила и выносливость. Для определения уровня развития быстроты используется бег на 100 метров или челночный бег 10x10 метров (если нет условия для бега на 100 метров). Для оценки уровня развития силы используется подтягивание или выход силой. Для

определения выносливости используется бег на 3 км в спортивной форме, или бег на 5 км с оружием. При этом в каждом виде испытаний военнослужащий получает баллы по 100-балльной системе. Соотношение результатов и баллов представлено в приложении. Так, например, уровень физической подготовленности оценивается на «отлично» при наборе в трех упражнениях 260 баллов. 220 баллов – это оценка «хорошо», 200 баллов – «удовлетворительно».

К выше перечисленным упражнениям мы добавили для нашего тестирования еще такие испытания, отражающие уровень развития силовой выносливости различных групп мышц, как, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа, рывок гири весом 24 кг.

В итоге в программу тестирования общей физической подготовленности были внесены следующие нормативы.

1. Бег 100 метров.

Этот показатель характеризует комплексное проявление скоростных способностей. Упражнение выполнялось по правилам легкой атлетики на дорожке стадиона. Результат измерялся электронным ручным секундомером с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине.

Данный тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц спины и сгибателей рук. В исходном положении военнослужащий принимает положение виса с полностью прямыми руками. Руки располагаются на ширине плеч. Во время каждого подтягивания подбородок должен подниматься выше уровня перекладины, после чего необходимо снова опуститься в вис на полностью прямые руки. Запрещено выполнять рывки, раскачивание, изгибание туловища. Результат определяется в количестве повторений.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Этот тест позволяет определить уровень развития силовой

выносливости грудных мышц и мышц разгибателей рук. В исходном положении военнослужащий принимает положение упора лежа. Туловище и ноги составляют прямую линию. При сгибании рук нужно опуститься до уровня, когда угол в локтевом суставе окажется меньше 90 градусов и вернуться в исходное положение. Очень важно в исходном положении показать полностью прямые руки. При изменении положения туловища относительно ног повторение не засчитывается. Результат определяется в количестве повторений.

4. Толчок двух гирь по 24 кг по длинному циклу.

Упражнение позволяет определить уровень развития силовой выносливости сразу нескольких мышечных групп. Это мышцы ног, разгибатели спины и мышцы предплечья. Упражнение выполняется по правилам гиревого спорта. Военнослужащий по команде берет гири с помоста, поднимает их на грудь, принимает положение перед выталкиванием (ноги должны быть полностью прямые, локти прижаты к туловищу). Из этого положения выполняет толчок гирь на полностью прямые руки и принимает положение фиксации (ноги полностью прямые, руки вертикальны). После этого возвращает гири на грудь, затем в вис. Делает замах и снова поднимает гири на грудь, и т.д. На выполнение упражнения дается время – 10 минут. Результат определяется по сумме полных подъемов.

5. Наклоны туловища вперед из положения лежа.

Данный тест позволяет определить уровень развития силовой выносливости мышц брюшного пресса. В исходном положении военнослужащий принимает положение лежа с согнутыми ногами. Ступни удерживаются напарником. Руки в замок за головой. Из этого положения нужно выполнять наклоны вперед до касания локтями бедер. Упражнение выполняется в течение одной минуты. Засчитывается количество повторений.

6. Бег на 3 км.

Бег на 3 км позволяет определить уровень развития общей

выносливости. Испытание проводилось на дорожке стадиона в спортивной форме. Результат определялся с помощью электронного ручного секундомера точностью до 1 секунды.

Полученные результаты подверглись математической обработке с целью определения достоверности различий по t-критерию Стьюдента. Достоверными считались различия на 5% уровня значимости.

В ходе математической обработки мы находили следующие величины:

\bar{X} - средние арифметические величины по каждому показателю тестирования для каждой группы в отдельности.

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

Σ - знак суммирования,
 X – значение отдельного измерения,
 n – общее число измерений в группе.

δ – стандартное отклонение.

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{\max} – наибольший показатель

X_{\min} – наименьший показатель

K – табличный коэффициент, для 20 испытуемых равен 3,74 [13].

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения.

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

t – средняя ошибка разности.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

Далее достоверность различий определялась по таблице вероятностей $P |t| \geq |t_1|$ по распределению Стьюдента [13].

По вычисленным показателям t и C (C – число степеней свободы

вариаций от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы, $C = n - 1$) в таблице определяли число P , которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 . Чем больше P , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий. Для того, чтобы говорить о достоверном различии необходимо, чтобы величина P была равной или меньше 0,05. В нашем случае это возможно при $t \geq 2,02$ [13].

Результаты математической обработки подробно представлены в параграфе 3.2.

Глава 3. Обоснование эффективности экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих

3.1. Содержание экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих

В данном параграфе приводится характеристика содержания физической подготовки во время эксперимента у военнослужащих по призыву после шести месяцев, а также содержание экспериментальной методики физической подготовки, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности.

В войсковой части 91726 г. Валуйки Белгородской области 237-го танкового полка с военнослужащими по призыву занятия по физической подготовке проводились каждый день.

Ежедневно выполнялась утренняя физическая зарядка, которая предполагала выполнение марш-броска на 5 км, после которого выполнялись элементы рукопашного боя. Продолжительность зарядки составляла 50 минут.

Каждый день, кроме выходных и праздников с 12.00 до 14.00 проходили занятия по физической подготовке, которые включали в себя занятия по обязательной программе (это был бег на различные дистанции, гимнастические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, элементы рукопашного боя). В конце каждого занятия давалось время в течение 30 минут для самостоятельной подготовки.

По выходным и в праздничные дни проводились спортивно-массовые мероприятия. Это могли быть спортивные игры, соревнования по различным видам спорта.

Два раза в неделю, по вторникам и четвергам, с 16.00 до 18.00 для военнослужащих, составивших экспериментальную группу, реализовывалась

экспериментальная методика физической подготовки, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности.

В экспериментальную группу вошли 30 военнослужащих по призыву после 6 месяцев. Педагогический эксперимент, в рамках которого реализовывалась экспериментальная методика, длился в течение шести месяцев с ноября 2018 года по апрель 2019 года. Особенностью методики было то, что для развития специальной выносливости мы использовали метод круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности. Повышение интенсивности происходило каждые две недели и предполагало увеличение времени выполнения упражнения, при сохранении темпа выполнения, а еще через две недели уменьшение интервала отдыха между упражнениями. В рамках круговой тренировки выполнялось восемь упражнений:

- 1) выпрыгивания из глубокого приседа, руки за головой;
- 2) сгибание разгибание рук в упоре лежа;
- 3) подтягивания в висе на перекладине;
- 4) упражнения комплексного воздействия: из упора присев прыжком перейти в упор лежа, прыжком возвратиться в упор присев, сделать выпрыгивание вверх. Упражнение выполнялось на четыре счета;
- 5) подъем двух гирь по 24 кг на грудь;
- 6) запрыгивание на возвышение высотой 50 см;
- 7) подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье головой вниз (угол наклона скамьи 30 градусов);
- 8) удары кувалдой по автомобильной крышке.

В таблице 3.1. представлены этапы повышения объема и интенсивности в ходе эксперимента при реализации экспериментальной методики.

Изменение нагрузки в процессе эксперимента при выполнении
круговой тренировки

Неделя	Продолжительность выполнения упражнения на каждой станции	Продолжительность интервалов отдыха между каждым упражнением	Интервал отдыха между кругами
1, 2	30 секунд	60 секунд	4 минуты
3, 4	35 секунд	60 секунд	4 минуты
5, 6	35 секунд	55 секунд	4 минуты
7, 8	40 секунд	55 секунд	4 минуты
9, 10	40 секунд	50 секунд	4 минуты
11, 12	45 секунд	50 секунд	4 минуты
13, 14	45 секунд	45 секунд	4 минуты
15, 16	50 секунд	45 секунд	4 минуты
17, 18	50 секунд	40 секунд	4 минуты
19, 20	55 секунд	40 секунд	4 минуты
21, 22	55 секунд	35 секунд	4 минуты
23, 24	60 секунд	35 секунд	4 минуты
25	60 секунд	30 секунд	4 минуты

Жирным шрифтом в таблице выделены этапы повышения объема и интенсивности нагрузки. На каждой станции устанавливался определенный темп выполнения упражнения, который мог незначительно корректироваться в зависимости от индивидуальных возможностей военнослужащего. В первом, втором упражнении темп соответствовал 20 повторениям за 30 секунд. В третьем, четвертом, пятом, шестом и восьмом упражнении темп соответствовал 10 повторениям за 30 секунд. В седьмом упражнении темп соответствовал 30 повторениям за 30 секунд.

3.2. Анализ результатов тестирования

По окончании эксперимента, результаты тестирования подверглись математической обработке по Т-критерию Стьюдента. Результаты математической обработки представлены в таблице 3.2.

Таблица 3.2.

Сравнение результатов предварительного и итогового тестирования в экспериментальной группе

Виды контрольных испытаний	До эксперимента	После эксперимента	t	P
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Бег 100 метров, (сек)	$13,9 \pm 0,3$	$13,4 \pm 0,3$	1,3	$> 0,05$
Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	$16 \pm 1,5$	$22 \pm 1,1$	3,2	$< 0,01$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол-во раз)	$35 \pm 3,7$	$54 \pm 3,0$	4,0	$< 0,01$
Толчок двух гирь по 24 кг по длинному циклу, (кол-во раз)	$18 \pm 2,8$	$26 \pm 2,5$	2,7	$< 0,01$
Наклоны туловища вперед из положения лежа, (кол-во раз)	$54 \pm 3,5$	$66 \pm 2,8$	2,7	$< 0,01$
Бег на 3 км, (сек)	795 ± 15	730 ± 14	3,2	$< 0,01$

Как видно из таблицы 3.2. в ходе эксперимента значительно повысились показатели физической подготовленности военнослужащих по призыву. При этом только в беге на 100 метров произошедшие изменения не являются достоверными ($P > 0,05$). По всем другим показателям

положительные изменения достоверны на 1%-ном уровне значимости ($P < 0,01$). Значительные изменения произошли в упражнениях отражающих уровень развития силовой выносливости. Так, количество подтягиваний выросло на 6 повторений, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа – на 19 повторений. Результат в толчке гирь по длинному циклу повысился на 8 подъемов, а количество наклонов туловища за 1 минуту возросло на 12 повторений. Все это говорит о том, что процесс физической подготовки в вооруженных силах способствует поставленным задачам, и позволяет значительно повысить уровень развития физических качеств военнослужащих. А экспериментальная методика развития специальной выносливости, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности оказалась эффективной для всех проявлений силовой выносливости. Также мы отмечаем достоверное увеличение показателей общей выносливости, что говорит о том, что круговой метод при развитии физических качеств положительно отражается и на развитии общей выносливости. Отсутствие достоверного прироста в беге на 100 метров можно объяснить тем, что скоростные способности в возрасте 18-25 лет очень трудно поддаются развитию.

При сравнении результатов тестирования до и после эксперимента с табличными значениями начисления баллов за результаты тестирования (приложение), мы обнаружили, что до эксперимента уровень физической подготовки соответствовал примерно 170 балла, а после эксперимента стал соответствовать 210 баллам. При этом надо отметить, что уровень в 200 баллов является «удовлетворительным» даже для военнослужащих по контракту.

Выводы

1. На основе анализа нормативных документов и специальной литературы можно утверждать, что для военнослужащих большое значение имеет развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота и ловкость. При этом очень важным для военнослужащих является проявление силовой выносливости – способности длительно выполнять упражнения силовой направленности. Об этом нам позволяет говорить анализ «Наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации». Большинство силовых нормативов выполняется на количество повторений. Так, количество подтягиваний для оценки 100 баллов соответствует 30 повторениям, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа – 75 повторений, количество наклонов туловища из положения лежа – 70 повторений.

2. Экспериментальная методика физической подготовки, в основе которой лежит использование метода круговой тренировки с постоянным повышением объема и интенсивности, положительно отразилась на физической подготовленности военнослужащих по призыву 18-25 лет. Об этом свидетельствуют положительные изменения на 1%-ном уровне значимости ($P < 0,01$), произошедшие во всех показателях, отражающих уровень развития силовой выносливости. Так, количество подтягиваний выросло на 6 повторений, количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа – на 19 повторений. Результат в толчке гирь по длинному циклу повысился на 8 подъемов, а количество наклонов туловища за 1 минуту возросло на 12 повторений. Также мы отмечаем достоверное увеличение показателей общей выносливости, что говорит о том, что круговой метод при развитии физических качеств положительно отражается и на развитии общей выносливости.

Практические рекомендации

При организации занятий по физической подготовке с военнослужащими надо особое внимание уделять развитию выносливости, как общей, так и различных проявлений силовой выносливости.

Эффективным методом для развития силовой выносливости является метод круговой тренировки. При этом в работе с военнослужащими целесообразно постоянно увеличивать объем и интенсивность при использовании этого метода.

В качестве примера постоянного повышения объема и интенсивности можно использовать механизмы, проверенные нами в ходе педагогического эксперимента.

Суть методики заключается в том, что каждые две недели происходит сначала увеличение времени выполнения упражнения на каждой станции на 5 секунд, без снижения темпа выполнения, а затем происходит уменьшение интервала отдыха на 5 секунд. После двухнедельной адаптации к новым нагрузкам опять происходит ее изменение, сначала увеличивается время выполнения упражнений, а через две недели снижается интервал отдыха.

Для сохранения эффективности предлагаемой нами методики рекомендуется задавать определенный темп выполнения упражнения на каждой станции. Этот темп следует выдерживать на протяжении всего периода реализации методики, которая может продолжаться до шести месяцев.

Список использованной литературы

1. Бавыкин Е.А. Скоростно-силовая тренировка как фундамент специальной физической подготовки в комплексных единоборствах / Е.А. Бавыкин // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2014. – С. 12-15.
2. Баршай В.М. Развитие специальной физической подготовленности высококвалифицированных самбистов на основе интервальной гипоксической тренировки / В.М. Баршай, М.В. Белавкина, О.В. Коломейчук // Теория и практика физ. культуры. – № 8. – 2014. – С. 18-21.
3. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки.: Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг- Мн.: ООО «Вида – Н», 2002. – 352с.
4. Болдин В.А. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов учебного военного центра (УВЦ) ТГУ / В.А. Болдин, В.Г. Шилько // Теория и практика физ. культуры. – № 6. – 2014. – С. 15-18.
5. Вейдер Д. Бег ради жизни и мышц. // Сила и красота. - 1995. – №6. – 42-45с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Изд. 2-е, перер. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с., ил. – (Наука спорту).
7. Волков В.М.. Человек и бег / В.М.Волков, Е.Г.Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 144с.
8. Гиль В.В. Влияние интервального тренинга на повышение выносливости организма и укрепление основных групп мышц / В.В. Гиль, М.В. Сергеева // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2013. – С. 46-49.
9. Гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией А.Т. Брыкина. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 351 с.ил.
10. Дементьев К.Н. Современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном в вузе / К.Н.Дементьев, А.А.

- Борисов, Р.Е. Булат, О.В. Пристав // Теория и практика физ. культуры. – № 9. – 2016. – С. 42-43.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Краснодар: 2000. – 120с.
 12. Дикуль В.И. Как стать сильным / В.И.Дикуль, Л.А.Зиновьев. – М.: Знание, 1990. – 104 с.
 13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. - М.; Академия, 2001.- 264с.
 14. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н.Захаров, А.В.Карасев, А.А.Сафонов. Под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
 15. Козлов В.И. Основы спортивной морфологии. Учебное пособие для интов физ. культуры / В.И.Козлов, А.А.Гладышева. М.: Физкультура и спорт, 1977. – 103 с.
 16. Кузнецов И.А. Физическое состояние организма военнослужащих и роль физических упражнений в его совершенствовании / И.А. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры. – № 9. – 2014. – С. 36-38.
 17. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
 18. Лавров В.В. Истоки богатырства. Шапожников Ю.В. Секреты атлетизма. – М.: Мол. Гвардия, 1989. – 284 с. ил.
 19. Логинов Ю.И. Особенности обучения рукопашному бою курсанток военного вуза / Ю.И.Логинов, К.Н. Дементьев, С.М. Ашкинази, А.П. Глуханьков // Теория и практика физ. культуры. – № 9. – 2016. – С. 45-48.
 20. Лукьянов М.Т. Тяжелая атлетика для юношей: Учебное пособие / М.Т.Лукьянов, А.И.Фаламеев. Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 240 с.
 21. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
23. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Приложение к приказу Минобороны РФ от 21 апреля 2009 г. № 200.
24. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика / Л.А.Остапенко, В.М.Шубов. – М.: Знание, 1986. – 96 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт»; №12).
25. Пелипенко С.А. Развитие аэробно-анаэробной работоспособности дзюдоистов средствами прыжковой тренировки / С.А. Пелипенко, В.Г. Пашинцев // Теория и практика физ. культуры. – № 12. – 2013. – С. 32-35.
26. Пелипенко С.А. Развитие аэробно-анаэробной работоспособности дзюдоистов средствами интервального бега / С.А. Пелипенко // Теория и практика физ. культуры. – № 7. – 2013. – С. 52-55.
27. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с. ил.
28. Плехов В.Н. Атлетизм для вас / В.Н.Плехов. – К., о-во «Знание» УССР, 1990. – 80 с.
29. Сорокин В.П. Физические качества как основа профессиональной подготовленности военнослужащих / В.П. Сорокин, А.М. Андросов // Теория и практика физ. культуры. – № 9. – 2014. – С. 21-25.
30. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с., ил.
31. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, перер. и доп. (в 2-х т.). – М.: Физкультура и спорт, 1976 – т II – 256 с., ил.
32. Филин С.А. Структурная модель эффективной интегральной подготовленности самбистов различного возраста и квалификации / С.А.

- Филин, А.П. Стрижак // Теория и практика физ. культуры. – № 2. – 2013. – С. 63-66.
33. Хетфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф.Хетфилд. – Новый Орлеан – 1983. Красноярск: Ротапринт, 1992. – 288 с.
34. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.
35. Чернов Д.В. Анализ развития физической подготовки в Воздушно-десантных войсках, основные направления ее совершенствования / Д.В. Чернов, А.А. Борисов // Теория и практика физ. культуры. – № 9. – 2014. – С. 42-44.
36. <http://doblest-chest.ru/info/voennaya-sluzhba-i-obrazovanie>
37. <http://voen-pravo.ru>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической
подготовке

Упражнения	баллы			
	100	80	50	30
<i>Упражнение №1</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	75	55	35	25
<i>Упражнение №2</i> наклоны туловища вперед (кол-во раз)	70	60	45	30
<i>Упражнение №4</i> подтягивание на перекладине (кол-во раз)	30	20	10	5
<i>Упражнение №13</i> толчок гирь по длинному циклу, вес гирь 24 кг (кол-во раз) (до 70 кг/свыше 70 кг)	18/26	13/20	8/13	2/4
<i>Упражнение №41</i> бег на 100 м (сек.)	11,8	12,8	13,9	15,0
<i>Упражнение №42</i> Челночный бег 10 х 10 м (сек.)	24,0	26,0	27,0	27,7
<i>Упражнение №45</i> бег на 1 км (мин. сек.)	2.55	3.15	3.37	4.08
<i>Упражнение №46</i> бег на 3 км (мин. сек.)	10.30	11.20	13.20	14.40

Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)
для военнослужащих по призыву

Оценка	В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сумма баллов	170	150	120	230	200	170	280	250	220

Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении – 26 баллов

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих			
	мужчины		женщины	
	до 30 лет	старше 30 лет	до 25 лет	старше 25 лет
Сила				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	40	12	10
Наклоны туловища вперед	-	-	25	20
Подтягивание на перекладине	10	8	-	-
Быстрота				
Бег на 60 м	9,8	10,0	12,9	13,9
Бег на 100 м	15,1	15,8	19,5	20,5
Челночный бег 10х10 м	28,5	29,5	38,0	39,0
Выносливость				
Бег на 3 км	14.30	15.15	-	-
Бег на 1 км	4.20	4.45	5.20	5.45
Лыжная гонка на 5 км	28.00	29.00	-	-