

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
ПО КОНТРАКТУ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура заочной формы обучения, группы 02011451
Зиновьева Ивана Ивановича

Научный руководитель
к.п.н. Амурская О.В.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования	6
1.1. Особенности физической подготовки военнослужащих	6
1.2. Формы организации и проведения физической подготовки с военнослужащими	11
1.3. Средства и методы развития физических качеств у военнослужащих по контракту	22
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования	29
2.1. Методы исследования	29
2.2. Организация исследования	32
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение	35
3.1. Ход опытно-экспериментальной работы	35
3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы	39
ВЫВОДЫ	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЕ	54

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящее время действующее Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) определяет основы организации физической подготовки с целью обеспечения необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил. Требования к личному уровню физической подготовленности военнослужащих устанавливаются настоящим Наставлением.

Для решения этой задачи представлены различные формы организации занятий физической культурой и 60 упражнений, направленных на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

В современной системе физической подготовки военнослужащих по контракту методическое обеспечение ее осуществляется специалистами физической подготовки, которые проводят подготовку руководителей занятий, разрабатывают рекомендации по улучшению физической подготовки военнослужащих, обеспечивают необходимыми методическими пособиями, оказывают помощь командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий, обеспечивают методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих и организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке.

На сегодняшний день возникло противоречие между необходимостью повышения уровня физической подготовленности военнослужащих и отсутствием единых организационно-методических рекомендаций для самостоятельных занятий физической подготовкой военнослужащих по контракту, а также острый дефицит учебного времени, выделяемого на физическую подготовку, недостаточный уровень методической подготовленности руководящего звена, отсутствие методики формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и учета особенностей воспитуемого контингента.

Отсюда возникает **проблема исследования**, какова методика физической подготовки военнослужащих по контракту.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики физической подготовки военнослужащих по контракту.

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

Предмет исследования: влияние комплекса специальных упражнений на повышение уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации физической подготовки военнослужащих по контракту.
2. Разработать методику физической подготовки военнослужащих по контракту.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики физической подготовки военнослужащих по контракту.
4. Разработать практические рекомендации использования методики физической подготовки военнослужащих по контракту.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование специальных упражнений методом многократных повторений, направленных

на развитие физических качеств помогут развить и улучшить физическую подготовленность военнослужащих по контракту для успешной сдачи контрольных нормативов физической подготовки.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика физической подготовки военнослужащих по контракту, основанная на использовании специальных упражнений методом многократных повторений.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы:** анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость исследования: полученные практические результаты разработанной методики физической подготовки военнослужащих по контракту, могут быть использованы в процессе организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.

База исследования: педагогический эксперимент проводился в войсковой части 25624 Белгородской области, Грайворонского района.

ГЛАВА 1. Теоретические предпосылки исследования

1.1. Особенности физической подготовки военнослужащих

Сегодня ко всем военнослужащим и в первую очередь к ее офицерским кадрам предъявляются исключительно высокие требования. От военнослужащих постоянно требуется бдительность, высокая организованность и дисциплина, правомерное применение оружия и приемов рукопашного боя, выдержка и психологическая устойчивость. Первостепенное значение приобретает общий уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовленности личного состава, который достигается в процессе неспециального физкультурного образования, определенного многими авторами как «физическая подготовка». 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. Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил [1, 9, 28].

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

Задачами физической подготовки военнослужащих являются развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей, формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует повышению устойчивости

организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств, формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий, повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений [1, 9, 28].

Специальные задачи физической подготовки обуславливаются особенностями военно-профессиональной деятельности военнослужащих главных командований видов Вооруженных Сил, управлений военных округов (флотов), командований родов войск Вооруженных Сил, департаментов Министерства обороны, главных и центральных управлений Министерства обороны, объединений, соединений, полков (им равных), кораблей 1, 2, 3 и 4 ранга, отдельных батальонов (им равных), отдельных рот, военно-учебных заведений, федеральных государственных учреждений Министерства обороны, федеральных государственных унитарных предприятий Министерства обороны [11, 28].

Тесная взаимосвязь физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих неоднократно доказывалась учеными. По мнению ряда исследователей, физическая подготовка призвана решать важную проблему - повысить профессиональную адаптацию военнослужащих к работе в неблагоприятных условиях (психоэмоциональный стресс, утомление и др.). Оказывая влияние на медико-биологические компоненты качества жизни, физическая подготовка оптимизирует профессиональное здоровье и увеличивает профессиональное долголетие. В «Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.» указано, что базовым фактором, определяющим способность гражданина проходить военную службу, является состояние физического развития гражданина и его здоровья. Согласно концепции, в настоящее время в образовательных

учреждениях страны в программах по физическому воспитанию недостаточны объемы физической нагрузки и практически отсутствуют военно-прикладные виды спорта. В соответствии с положениями концепции необходимо вводить единый перечень требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности граждан к военной службе, соблюдать преемственность программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов [11, 28].

Содержание физической подготовки военнослужащих составляют физические упражнения, специальные знания, организаторско-методические навыки и умения. Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются с учетом возрастных особенностей, соблюдения требований безопасности и гигиенических правил. Организаторско-методическими навыками и умениями руководителя в организации физической подготовки является совокупность приемов и действий руководителя, позволяющие ему качественно и в соответствии с установленными требованиями организовать выполнение возложенных на него задач, методически правильно обучать и воспитывать подчиненных.

Каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил. Требования к личному уровню физической подготовленности военнослужащих (далее именуется – физическая подготовленность) устанавливаются Наставлением. Для проведения занятий и выполнения нормативов по физической подготовке военнослужащие, проходящие военную службу по контракту, распределяются на возрастные группы:

Таблица 1.1

Возрастные группы военнослужащих

Возрастные группы	Мужчины	Женщины
1-я	до 25 лет	до 25 лет

2-я	до 30 лет	до 30 лет
3-я	до 35 лет	до 35 лет
4-я	до 40 лет	до 40 лет
5-я	до 45 лет	до 45 лет
6-я	до 50 лет	45 лет и старше
7-я	до 55 лет	Отсутствует
8-я	55 лет и старше	Отсутствует

Физическая подготовленность граждан, поступающих на военную службу по контракту, оценивается по результатам и условиям выполнения минимальных требований всех физических упражнений в соответствии с требованиями к физической подготовленности кандидатов, поступающих на военную службу по контракту. Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание на 100 м – при наличии условий). Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа офицеров сдают экзамен по физической подготовке в соответствии с возрастными группами по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км (для 4-й и старших возрастных групп), бег на 3 км (для 1–3-й возрастных групп), плавание на 100 м – при наличии условий) [11, 28].

Военнослужащим по контракту, не выполнившим установленные требования по уровню физической подготовленности (не выполнившим контрольные нормативы по физической подготовке) на контрольной проверке, предоставляется пятимесячный срок для подготовки и повторной сдачи проверки по физической подготовленности. Командиры (начальники) могут устанавливать время для дополнительных занятий военнослужащим, не выполнившим требования по физической подготовленности. В случае повторного признания военнослужащего по контракту несоответствующим требованиям по физической подготовленности, он представляется для рассмотрения на аттестационную комиссию органа военного управления, воинской части, организации Вооруженных Сил [11, 28].

Данные об уровне физической подготовленности военнослужащих отражаются в служебных характеристиках, аттестационных листах. Военнослужащие, имеющие отклонения в состоянии здоровья и отнесенные в результате углубленного медицинского освидетельствования по состоянию здоровья к 3-й или частично ко 2-й группе, перенесшие острые заболевания и травмы, находящиеся по заключению врача под диспансерно-динамическим наблюдением к проверке физической подготовленности не допускаются. Военнослужащие женского пола в период беременности по заключению медицинских специалистов к проверке физической подготовленности не допускаются [11, 16, 28].

Военнослужащие по контракту, находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по физической подготовке после окончания диспансерно-динамического наблюдения. При отсутствии положительных результатов лечения в течение года военнослужащие по контракту направляются на военно-врачебную комиссию для медицинского освидетельствования на предмет годности к прохождению военной службы в занимаемой воинской должности. Если по результатам военно-врачебной экспертизы военнослужащему определены категории годности: «Б» – годен к военной службе с незначительными ограничениями и «В» – ограниченно годен к военной службе, то соответствующий начальник медицинской службы разрабатывает рекомендации по укреплению их здоровья, которые направляются соответствующим командирам подразделений, и контролирует их выполнение [11, 16, 28].

Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, находящиеся на амбулаторном лечении или под диспансерно-динамическим наблюдением и нуждающиеся в освобождении от физических нагрузок, от учебных занятий по физической подготовке не освобождаются, а привлекаются на занятия для получения методической практики. Слушатели и курсанты военно-учебных заведений, не овладевшие предусмотренными программой физическими упражнениями на учебных занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам

после их освоения в свободное от занятий время и в часы самостоятельной подготовки.

Для допуска к государственному экзамену по физической культуре курсантов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, преподавателями кафедры физической подготовки совместно со специалистами медицинской службы разрабатывается индивидуальный проверочный комплекс физических упражнений, который согласовывается с начальником Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации и утверждается председателем государственной аттестационной комиссии. Слушатели и курсанты, освобожденные от занятий по физической подготовке или находящиеся под диспансерно-динамическим наблюдением, проходят проверку по контрольным упражнениям после окончания диспансерно-динамического наблюдения [16, 28].

К военнослужащим по контракту, достигшим высокого уровня физической подготовки, применяются 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. Должности, подлежащие замещению специалистами физической подготовки, комплектуются, как правило, военнослужащими, имеющими соответствующее образование в области физической культуры и спорта.

1.2. Формы организации и проведения физической подготовки с военнослужащими

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. 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 [20, 21, 28].

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. Для военнослужащих 5-8-й возрастных групп продолжительность подготовительной и заключительной частей занятия увеличиваются. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания [20, 21, 28].

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 14 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 [20, 21, 28].

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.

Методические занятия подразделяются на учебно-методические, инструкторско-методические и показательные [20, 21, 28].

Учебно-методические занятия направлены на формирование у военнослужащих навыков и умений, необходимых для качественной организации и проведения мероприятий по физической подготовке. Они проводятся с курсантами учебных подразделений, курсантами и слушателями вузов. На подготовительную часть учебно-методического занятия отводится 5-15 мин. В ней ставятся задачи и объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию, к проведению

методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий. Основная часть проводится в течение 35-40 мин. (60-80 мин. в двух часовом занятии). Основное содержание учебно-методического занятия составляет учебно-методическая практика, которая осуществляется под контролем руководителя занятия. В ходе практики применяются такие способы организации обучения, которые позволяют выполнять методическое задание максимальному количеству занимающихся. На заключительную часть отводится 5-15 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную подготовку. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия [22, 28].

Инструкторско-методические занятия направлены на повышение знаний, совершенствование навыков и умений командиров подразделений (руководителей занятий) в организации и проведении занятий в различных формах физической подготовки. Продолжительность инструкторско-методических занятий 2 учебных часа. На подготовительную часть инструкторско-методического занятия отводится 5-15 мин. В ней ставятся задачи, объявляются учебные вопросы, проверяется готовность военнослужащих к занятию и проведению методической практики, определяются основные требования к качеству выполнения методических заданий, из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначаются руководители занятия.

Основная часть проводится в течение 70-80 мин. В нее включаются учебные вопросы, связанные с организацией и методикой проведения отдельных частей форм физической подготовки, с методикой обучения упражнениям, приемам и действиям. Каждый учебный вопрос отрабатывается в такой последовательности: проверка теоретических знаний командиров подразделений, демонстрация методики его проведения с

последующими комментариями по наиболее важным моментам организации методической практики и подведение итогов. При проведении методической практики, учебная группа делится на несколько подгрупп с целью максимального привлечения обучающихся к выполнению методического задания. Разбор качества выполнения методического задания осуществляют военнослужащие с последующим заключением руководителя занятия. На заключительную часть отводится 5-10 мин. В ней подводятся итоги методической практики, оценивается уровень теоретической и методической подготовленности обучаемых, дается задание на самостоятельную работу. В воинских частях инструкторско-методические занятия с командирами подразделений (руководителями занятий) проводятся перед изучением новой или наиболее сложной темы обучения, а также в ходе подготовительного периода, при проведении методических сборов под руководством командира части [22, 28].

Показные занятия направлены на демонстрацию образцовой организации и методики проведения различных форм физической подготовки, выработку у командиров (руководителей занятий) единого подхода к применению средств и методов физической подготовки военнослужащих. Они могут проводиться перед инструкторско-методическими занятиями, а также в ходе сборов с командирами частей и подразделений перед началом нового периода обучения. К проведению показных занятий привлекаются штатные подразделения. Руководителем показательного занятия является: в воинской части - специалист физической подготовки; в военно-учебном заведении - начальник (заместитель) кафедры физической подготовки. В процессе занятия демонстрируется организация и проведение отдельных разделов или форм физической подготовки с попутными комментариями [22, 28].

В целях повышения устойчивости организма военнослужащих к действиям в особых условиях проводятся занятия со специальной направленностью. В условиях жаркого климата в первые 1-1,5 месяца

военной службы учебные занятия планируются на утренние часы и проводятся (первые две недели) при средней интенсивности. В последующие две недели учебные занятия проводятся при температуре воздуха до +35С. Через каждые 5-7 мин непрерывной физической тренировки со средней интенсивностью (ЧСС 150-160 уд./мин.) предусматриваются перерывы для отдыха в тени продолжительностью 2-3 мин. В последующем учебные занятия проводятся при более высокой температуре воздуха и с большей интенсивностью (ЧСС 160-180 уд./мин.). При этом продолжительность непрерывной физической тренировки каждую неделю повышается ступенчатым методом и доводится до 15-20 мин. Проведение учебных занятий в условиях воздействия высоких температур с личным составом, впервые попавшим в условия жаркого климата, должно сопровождаться медицинским контролем [22, 28].

За 1-1,5 месяца до передислокации военнослужащих в горную местность учебные занятия должны быть направлены на выработку устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование навыков в преодолении горных препятствий, горных рек, воспитание психологической устойчивости при действиях в опасных условиях. В первую неделю пребывания военнослужащих в условиях горной местности используются физические упражнения для развития общей выносливости с низкой интенсивностью. В дальнейшем объем и интенсивность физических упражнений постепенно увеличиваются. При наличии горной полосы и других специальных сооружений преодоление их сочетается с обучением способам преодоления естественных горных препятствий, горных рек, метания гранат на точность. В условиях низких температур учебные занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 25С.

На учебных занятиях применяются физические упражнения из всех разделов. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в утепленной одежде. Основная направленность тренировки – развитие выносливости. При проведении

учебных занятий применяются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, определяется соответствующая форма одежды, устанавливается наблюдение военнослужащих друг за другом. Физическая подготовка с личным составом в период полярной ночи проводится, как правило, в помещениях. При достаточной освещенности и благоприятных погодных условиях занятия проводятся вне помещения [22, 28].

Утренняя физическая зарядка. 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. Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в таблице №1. Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

Таблица 1.2

Примерные варианты утренней физической зарядки	Подготовительная часть – 2-4 (5-6) мин	Основная часть 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть – 2 (4) мин
Вариант Первый – общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног вдвоем, специальные упражнения, простейшие	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

		приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	
Второй ускоренное передвижение	– Ходьба, бег, обще-развивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Военнослужащие, проходящие службу по контракту, утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно, а в период учебных и лагерных сборов в составе подразделения. Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения. Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений имеющие первый спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части, начальника вуза могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно [22, 28].

Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически - командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), попутную физическую тренировку, физические упражнения при

передвижении войск транспортными средствами.

Физические упражнения на дежурствах (боевых дежурствах) организуются и проводятся с учетом выполняемых задач и особенностей военно-профессиональной деятельности. Комплексы физических упражнений для выполнения на дежурствах (боевых дежурствах) разрабатываются начальником физической подготовки и утверждаются командиром воинской части [22, 28].

Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучки военнослужащих. Она организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам обучения. В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и физической нагрузки; отражение в плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц. Порядок ее проведения и содержание для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части [22, 25, 28].

В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски и передвижение на лыжах с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий; тренировка в посадке и высадке из боевой техники; буксирование на лыжах за боевой техникой и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки. Средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия по боевой подготовке.

Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной готовности к боевым действиям. При длительном передвижении войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются во время продолжительных остановок. Во время безостановочного движения

воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3-4 часа.

При длительном передвижении войск в боевых и транспортных машинах физические упражнения выполняются во время остановки, не выходя из машин или после высадки из них. При нахождении в боевой технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах. После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место проведения занятий. Используется бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения или подвижные игры [22, 25, 28].

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей, и предназначена для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части (вуза) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

Военно-спортивные соревнования проводятся в виде состязаний среди военнослужащих или подразделений по военно-прикладным видам спорта.

Спортивные соревнования проводятся в виде состязания среди спортсменов или спортивных команд по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту) [22, 25, 28].

Смотр спортивно-массовой работы проводится в виде комплексного заочного соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому

подразделению (до взвода включительно), воинской части (военно-учебного заведения).

Спортивные праздники проводятся в виде мероприятий с массовым привлечением военнослужащих, гражданского персонала и членов их семей с применением показательных выступлений, комплексных и легкоатлетических эстафет, забегов, игр и т.д., как правило, приуроченных к какому-либо знаменательному событию.

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации. Содержание спортивно-массовой работы составляют регулярная физическая тренировка и состязания по военно-прикладным видам спорта. Для организации и проведения спортивно-массовой работы с личным составом армии и флота, в главных и центральных управлениях Министерства обороны, в видах (родах) войск) Вооруженных Сил, округах (флотах), объединениях, соединениях, воинских частях, военно-учебных заведениях, а также в гарнизонах, где дислоцируются несколько воинских частей, создаются спортивные комитеты под председательством заместителя командира (начальника) [22, 25, 28].

Для организации и проведения учебно-тренировочной работы в спортивной команде (секции) воинской части из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначается тренер по спорту, который осуществляет организацию учебно-тренировочной работы в спортивной команде, а также ведение учета спортивных результатов. Военнослужащим, проходящим военную службу по контракту, предоставляется возможность выбора вида спорта, развиваемого в виде, роде войск Вооруженных Сил.

Спортивные и военно-спортивные соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований фиксируются в отчетных документах, которые хранятся в течение трех лет. Военнослужащие могут принимать участие в соревнованиях, проводимых городскими, областными, общественными и другими спортивными

организациями. Командирование военнослужащих производится в порядке, установленном приказом Министра обороны Российской Федерации от 17 сентября 2005 года № 385 «О порядке проведения спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов, материального обеспечения их участников в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями от 30 апреля 2007 г.), зарегистрированном в Минюсте Российской Федерации 19 октября 2005 г. № 7108. Военнослужащие выступают, как правило, только за спортивные команды Вооруженных Сил [22, 25, 28].

Самостоятельной физической тренировкой военнослужащие, проходящие службу по контракту, занимаются индивидуально, пользуясь методическими рекомендациями специалиста физической подготовки, врача. Примерный план тренировок изложен в Руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил. Самостоятельные занятия физическими упражнениями осуществляются на учебно-материальной базе Вооруженных Сил или на других спортивных объектах. В целях самоконтроля тренированности, занимающиеся могут использовать упражнения, указанные для соответствующей возрастной группы в Наставлении.

1.3. Средства и методы развития физических качеств у военнослужащих по контракту

Ведущая роль при решении задач физической подготовки современной российской армии отводится физическим упражнениям, которые представляют собой основное (специфическое) средство физического совершенствования военнослужащих. Неспецифическими средствами физического совершенствования военнослужащих, в совокупности влияющими на уровень физической подготовленности и профессиональную деятельность военнослужащего являются оздоровительные силы природы,

гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия [15].

В приказе Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» в качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих определено 64 упражнения [13]. Большая часть этих физических упражнений направлена на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих, в том числе и женского пола.

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки (далее именуется – физические упражнения). Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме военнослужащего. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм военнослужащего. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье военнослужащего.

В процессе физической подготовки военнослужащие используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, военно-прикладном плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой. Все физические

упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее фазы, основное звено и детали. При обучении новому физическому упражнению военнослужащие овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом [22, 25, 28].

Применяемые в физической подготовке военнослужащих упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие военно-прикладные навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с

расслаблением и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность военнослужащих, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии [9].

К основным военно-прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

Методы физической подготовки. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования. В процессе физической подготовки используются

методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование военно-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование) [9].

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания: в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно; по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы; по разделениям – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками, с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно. После разучивания упражнение выполняется в целом [9].

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный. Способами организации военнослужащих при

выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный. Командиры (начальники), специалисты физической подготовки, специалисты военно-медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается: четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения; высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма; своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря; систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей. Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки. Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня [7, 8, 9].

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения. 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.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при

выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем. 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) [7, 8, 9].

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. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих. Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у военнослужащих и повышение сплоченности воинских коллективов. Решение воспитательных задач обеспечивается применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива, подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

В ходе нашего исследования для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы заключался в изучении проблемы организации физической подготовки военнослужащих по контракту с целью сдачи нормативов НФП. Затем разрабатывались методологический аппарат исследования и комплекс специальных упражнений методом многократных повторений, направленных на развитие физических качеств.

Тестирование. В нашем исследовании тесты для определения уровня физической подготовленности военнослужащих по контракту мы взяли из Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), которое было введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.

Проверка состояния физической подготовки в органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил, а также качества управления физической подготовкой осуществляется в ходе инспекторских, итоговых и контрольных проверок, при этом сроки проведения проверок определяются не менее чем за 3 месяца до начала проверки. Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих. Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям определяется: «отлично» – 75 баллов; «хорошо» – 60 баллов;

«удовлетворительно» – 40 баллов; «неудовлетворительно» – 0 баллов.

В Наставлении выделяется 60 упражнений. Мы выбрали следующие тесты:

1. Отжимание, в упоре лежа (кол-во раз). Испытуемый принимает исходное положение упор лежа над специальной платформой, руки на ширине плеч. По команде начинает выполнять сгибание и разгибание рук. Обязательным в технике выполнения является касание грудью платформы, разведение локтей не больше угла 45 градусов, полное разгибание рук. Считается правильное количество повторений.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Испытуемый принимает исходное положение вис на высокой перекладине. По команде начинает выполнять подтягивание. Обязательным в технике выполнения является касание подбородком или поднимание его над перекладиной, полное разгибание рук в висе, отсутствие рывков. Считается правильное количество повторений.

3. Подъем переворотом из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Испытуемый принимает исходное положение вис на высокой перекладине. По команде начинает выполнять подъем переворотом в упор. В положение виса возвращается спадом назад. Обязательным в технике выполнения является силовое выполнение, без рывков и раскачиваний. Считается правильное количество повторений.

4. Подъем силой в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Испытуемый принимает исходное положение вис на высокой перекладине. По команде начинает выполнять подъем силой в упор. В положение виса возвращается спадом назад. Обязательным в технике выполнения является силовое выполнение, без рывков и раскачиваний. Считается правильное количество повторений.

5. Рывок гири (кол-во раз). Вес гири 24 кг. Испытуемый принимает исходное положение стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири. По команде начинает последовательно поднимать гирю вверх и

опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется один раз на замахе вперед. Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела. Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

6. Бег 100 м (сек). Испытуемый принимает исходное положение высокого старта у линии старта. По команде начинает выполнять бег в максимально быстром темпе по дорожке до линии финиша на расстоянии 100 м. Обязательным в технике выполнения является своевременное начало движения после команды «Марш!», бег выполнять строго по своей дорожке, пересечь линию финиша. Считается время пробегания дистанции.

7. Челночный бег 10x10 м (сек). Испытуемый принимает исходное положение высокого старта у линии старта. По команде начинает выполнять бег в максимально быстром темпе до линии финиша на расстоянии 10 м, касаясь ее или выполняя заступ за нее, выполняет разворот и продолжает бег до линии финиша. Там он повторяет разворот и направляется в быстром темпе к линии финиша, где после ее пересечения фиксируется время пробегания. Обязательным в технике выполнения является своевременное начало движения после команды «Марш!», касание или заступ за линию, пересечь линию финиша. Считается время пробегания дистанции.

8. Поднимание ног из виса на высокой перекладине (кол-во раз). Испытуемый принимает исходное положение вис на высокой перекладине. По команде начинает выполнять подъем ног с касанием перекладины. Обязательным в технике выполнения является силовое выполнение, без рывков и раскачиваний, касание ногами перекладины. Считается правильное количество повторений.

9. Бег 5 км (мин). Испытуемый принимает исходное положение высокого старта у линии старта. По команде начинает выполнять бег в умеренном темпе до линии финиша на расстоянии 5000 м. Обязательным в

технике выполнения является своевременное начало движения после команды «Марш!», по дистанции не переходить на шаг, пересечь линию финиша. Считается время пробегания дистанции.

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов: подготовительный, который предусматривал предварительное тестирование и отбор экспериментальной группы. Основной этап, в котором осуществлялось внедрение экспериментальной методики физической подготовки военнослужащих по контракту к сдаче нормативов НФП, используя комплекс специальных упражнений методом многократных повторений. Заключительный этап подразумевал проведение контрольного тестирования и анализ полученных данных.

Полученные количественные данные в процессе педагогического эксперимента обрабатывались с помощью *метода математической статистики*, которые позволили сравнить между собой полученные предварительные и контрольные результаты. Степень достоверности (p) находили по таблице $-t$ критерия Стьюдента:

- если $p < 0,05$, то ошибка меньше 5% и результат является достоверным;
- если $p > 0,05$, то ошибка больше 5% и результат соответственно недостоверен.

2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент был организован в войсковой части 25624 Белгородской области, Грайворонского района и состоял из трех взаимосвязанных этапов:

Подготовительный этап, который проходил с мая по сентябрь 2018г. и включал в себя анализ литературы по проблеме организации и проведения физической подготовки с военнослужащими по контракту с целью подготовки к сдаче нормативов НФП. Затем разрабатывались

методологический аппарат исследования и комплекс специальных упражнений методом многократных повторений, направленных на развитие физических качеств, определялись критерии эффективности разработанной методики, проводилось предварительное тестирование по выделенным критериям, что позволило выделить экспериментальную группу.

Основной этап проходил с октября 2018г. по февраль 2019г. где была апробирована экспериментальная методика физической подготовки военнослужащих по контракту. Самостоятельной физической тренировкой военнослужащие, проходящие службу по контракту, занимаются индивидуально, пользуясь методическими рекомендациями специалиста физической подготовки, врача. Примерный план тренировок изложен в Руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями осуществляются на учебно-материальной базе Вооруженных Сил или на других спортивных объектах. В целях самоконтроля тренированности, занимающиеся могут использовать упражнения, указанные для соответствующей возрастной группы в Наставлении.

В педагогическом эксперименте приняли участие 15 мужчин 3-ей возрастной группы от 30-34 лет, которые проходили службу в воинской части. Занятия физической культурой с военнослужащими по контракту экспериментальной группы проводились 2 раза в неделю по 2 часа в соответствии с разработанной нами методикой.

Всего было проведено в экспериментальной группе 40 занятий физической культуры в течение пяти месяцев (20 недель), где в ходе самостоятельных занятий включали комплексы специальных упражнений для развития общих и специальных физических качеств.

По окончании педагогического эксперимента проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты.

Заключительный этап проходил с марта по май 2019 г, в ходе которого обрабатывались полученные данные, формулировались выводы по проделанной работе, оформлялись результаты исследования в виде выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Ход опытно-экспериментальной работы

Педагогический эксперимент проводился на базе войсковой части 25624 Белгородской области, Грайворонского района. Всего в эксперименте приняли участие 15 мужчин 3-ей возрастной группы 30-34 лет, проходивших воинскую службу по контракту.

Все участники составили экспериментальную группу и по состоянию здоровья относились к основной медицинской группе.

Для того, чтобы повысить уровень физической подготовленности военнослужащих по контракту, были разработаны 2 специальных комплекса упражнений, которые выполнялись в рамках самостоятельных занятий. Всего было проведено 40 таких занятий.

В основе выполнения разработанных специальных комплексов упражнений использовался метод многократных повторений. Мы считаем, что этот метод позволяет эффективно развивать как общие, так и специальные физические качества и способности. Разработанные специальные комплексы включали в себя по 12 упражнений, которые выполнялись 2 раза в неделю в среду и субботу по 2 часа.

Суть использования этого метода заключалась в том, что военнослужащий экспериментальной группы должен был выполнять упражнения максимальное количество раз в подходе и сразу без отдыха продолжить выполнение с помощью партнера или самостоятельно, но в облегченных условиях.

Количество повторений варьировалось в зависимости от сложности упражнения. Так, например, упражнение лазание по канату ноги держать углом выполнялось 3 раза подряд по 2 подхода, отжимание в стойке на руках у гимнастической стенке выполнялось 15-20 раз, а отжимание в упоре лежа – 50 раз, также по 2 подхода.

Именно такое использование метода многократных повторений позволило нам создать условия для преодоления утомления во время выполнения упражнений и развивать способность противостоять ему.

Так же в тот момент, когда партнер оказывал помощь при выполнении упражнения, он тоже прилагал усилия, что позволяло тоже получать нагрузку.

Вес отягощения в упражнениях специальных разработанных комплексах составлял 15-20 % от максимального.

Если военнослужащему было сложно выполнить заданное количество повторений, то ему предлагалось продолжить выполнять его в облегченных условиях или с помощью партнера.

Например, выполняя упражнение, лазание по канату во 2 или 3 попытке было сложным ноги держать углом, поэтому предлагалось опускать ноги вниз, но подряд доделывать 3 раза подряд. Если же было невозможным лазание без ног, то разрешалась доделывать подход с помощью ног.

Или при выполнении упражнения подъем силой в упор, военнослужащий выполнял максимальное количество повторений 10-12 раз, а необходимо было выполнить 20 раз, то оставшееся количество повторений он должен был доделать в подходе с помощью партнера.

Отдых между подходами составлял 1-2 минуты, а отдых между выполнением упражнений составлял 2-3 минуты. Все это время считалось достаточным для восстановления военнослужащих по контракту в ходе самостоятельных занятий.

Если количество повторений, которое было рекомендовано, военнослужащим становилось выполнять легко, то мы рекомендовали увеличить количество повторений на 7-10 раз или добавить 3 подход.

Увеличивать нагрузку рекомендовалось после 18-22 занятий.

Ниже представлены 2 разработанных специальных комплекса упражнений.

Комплекс специальных упражнений методом многократных повторений (среда)

1. Лазание по канату, ноги углом – 3 раза подряд – 2 подхода.
2. Прыжки на скакалке в течение 2-х минут – 2 подхода.
3. Отжимание у гимнастической стенки в стойке на руках – 15-20 раз – 2 подхода.
4. Прыжки на возвышение высотой 60 см – 60 раз – 2 подхода.
5. Хлопки руками в упоре лежа – 60 раз – 2 подхода.
6. Поднимание туловища на наклонной скамье – 30 раз – 2 подхода.
7. Прыжки через гимнастическую скамью – 30 раз – 2 подхода.
8. Подъем силой в упор самостоятельно максимальное количество раз, затем с помощью партнера до 20 раз – 2 подхода.
9. Становая тяга – 10-12 раз – 3 подхода.
10. Приседание с грифом на плечах – 15-20 раз – 2 подхода.
11. Планка в упоре на правой руке – 3 минуты – 2 подхода.
12. Планка в упоре на левой руке – 3 минуты – 2 подхода.

Комплекс специальных упражнений методом многократных повторений (суббота)

1. Лазание по канату, ноги углом – 3 раза подряд – 2 подхода.
2. Прыжки на скакалке в течение 2-х минут – 2 подхода.
3. Прыжки на возвышение высотой 60 см – 60 раз – 2 подхода.
4. Подтягивание в висе на высокой перекладине – 25-30 раз – 2 подхода.
5. Гиперэкстензия с блином 5-10 кг – 25-30 раз – 2 подхода.
6. Сед углом – 50 раз – 2 подхода.
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа вдоль туловища – 50 раз – 2 подхода.
8. Становая тяга – 10-12 раз – 3 подхода.
9. Приседание с грифом на плечах – 15-20 раз – 2 подхода.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки поставить широко –

50 раз – 2 подхода.

11. Подъем переворотом – 20-25 раз – 2 подхода.

12. Рывок гири – 45-55 раз – 2 подхода.

Данный комплекс позволяет обеспечить преемственность положительного результата тренировки, образует накопительный тренировочный эффект, увеличивая функциональные возможности испытуемых.

Вначале занятия обязательно проводилась общая разминка, в которую входили общеразвивающие упражнения, специально-беговые и упражнения на гибкость. Это позволяло подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.

В конце занятия выполнялись упражнения для развития гибкости и восстановления организма после работы.

После проведения самостоятельных занятий с военнослужащими по контракту было проведено контрольное тестирование показателей уровня физической подготовленности, которые представлены в следующем параграфе.

3.2. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы

Полученный в эксперименте цифровой материал обрабатывался на персональном компьютере с вычислением t-критерия Стьюдента. Различия считали достоверными при $p < 0,05$ (Железняк Ю.Д., 2002).

Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих. Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям определяется так: «отлично» – 75 баллов; «хорошо» – 60

баллов; «удовлетворительно» – 40 баллов; «неудовлетворительно» – 0 баллов.

Мы выбрали следующие тесты: отжимание, в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), подъем переворотом из виса на высокой перекладине (кол-во раз), подъем силой в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз), рывок гири (кол-во раз), бег 100 м (сек), челночный бег 10x10 м (сек), поднимание ног из виса на высокой перекладине (кол-во раз), бег 5 км (мин).

Перед проведением педагогического эксперимента нами было проведено предварительное тестирование мужчин 30-34 лет, проходивших воинскую службу по контракту, по выделенным критериям с целью выявления исходного уровня физической подготовленности.

Предварительное тестирование было организовано вначале основной части занятия после разминки со всеми военнослужащими в возрасте 30-34 лет.

Полученные результаты позволили нам выделить экспериментальную группу, которая имела однородные показатели уровня физической подготовленности.

Результаты тестирования военнослужащих мужчин по контракту 30-34 лет представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в Наставлении по физической подготовке, мы выяснили, что военнослужащие имеют хороший и удовлетворительный уровень развития физических качеств.

Уровень развития физических качеств у военнослужащих по контракту 30-34 лет до и после эксперимента

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	До эксперимента	После эксперимента	Достоверность
		X _{±m}	X _{±m}	
1	«Отжимание» (кол-во раз)	35 _{±0,3}	47 _{±0,3}	p<0,05
2	«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (кол-во раз)	17 _{±0,4}	28 _{±0,4}	p<0,05
3	«Подъем переворотом» (кол-во раз)	12 _{±0,2}	21 _{±0,2}	p<0,05
4	«Подъем силой в упор» (кол-во раз)	7 _{±0,3}	15 _{±0,3}	p<0,05
5	«Рывок гири» (кол-во раз)	53 _{±0,3}	65 _{±0,3}	p<0,05
6	«Бег 100 м» (сек)	12,5 _{±0,3}	11,8 _{±0,3}	p<0,05
7	«Челночный бег 10х10м» (сек)	26,3 _{±0,2}	24,1 _{±0,2}	p<0,05
8	«Поднимание ног из виса на высокой перекладине» (кол-во раз)	25 _{±0,3}	36 _{±0,3}	p<0,05
9	«Бег 5 км» (мин)	17,40 _{±0,3}	16,20 _{±0,3}	p<0,05

В таблице 3.1 мы видим, что мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту до проведения эксперимента в тесте «Отжимание» показали средний результат в количестве 35 раз.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» средний предварительный результат составил 17 раз.

В тесте «Подъем переворотом» среднее количество повторений до проведения эксперимента составило 12 раз.

В тесте «Подъем силой в упор» до проведения эксперимента среднее количество повторений составило 7 раз.

В тесте «Рывок гири» среднее количество повторений до проведения эксперимента составило 53 раза.

В тесте «Бег 100 м» мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту, до проведения эксперимента показали среднее время пробегания дистанции - 12,5 сек.

В тесте «Челночный бег 10x10м» до проведения эксперимента военнослужащие показали среднее время пробегания дистанции - 26,3 сек.

В тесте «Поднимание ног из виса на высокой перекладине» среднее количество повторений до проведения эксперимента составило 25 раз.

В тесте «Бег 5 км» до проведения эксперимента военнослужащие показали среднее время пробегания дистанции – 17,40 мин.

После окончания педагогического эксперимента в экспериментальной группе было проведено контрольное тестирование с целью определения уровня физической подготовленности у военнослужащих по контракту 30-34 лет.

Полученные результаты между показателями тестирования до и после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе стали достоверными, так как $p < 0,05$. Результаты тестирования мужчин 30-34 лет, проходивших воинскую службу по контракту, представлены в таблице 3.1.

Проанализировав полученные результаты тестирования с рекомендованными данными в Наставлении по физической подготовке, мы выяснили, что военнослужащие повысили свой уровень физической подготовленности до отличного.

В таблице 3.1 мы видим, что мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту после проведения эксперимента в тесте «Отжимание» показали средний результат в количестве 47 раз.

В тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» средний результат после проведения эксперимента составил 28 раз.

В тесте «Подъем переворотом» среднее количество повторений после проведения эксперимента составило 21 раз.

В тесте «Подъем силой в упор» после проведения эксперимента среднее количество повторений составило 15 раз.

В тесте «Рывок гири» среднее количество повторений после проведения эксперимента составило 65 раз.

В тесте «Бег 100 м» мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту, после проведения эксперимента показали среднее время пробегания дистанции – 11,8 сек.

В тесте «Челночный бег 10x10м» после проведения эксперимента военнослужащие показали среднее время пробегания дистанции – 24,1 сек.

В тесте «Поднимание ног из виса на высокой перекладине» среднее количество повторений после проведения эксперимента составило 36 раз.

В тесте «Бег 5 км» после проведения эксперимента военнослужащие показали среднее время пробегания дистанции – 16,20 мин.

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Отжимание», «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Рывок гири». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили силовые способности, и выносливость. В остальных тестах тоже был прирост в показателях, которые считались достоверными.

У мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту после проведения эксперимента в тесте «Отжимание» прирост составил 12 раз, в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» прирост составил 11 раз, в тесте «Подъем переворотом» прирост составил 9 раз, в тесте «Подъем силой в упор» прирост составил 8 раз, в тесте «Рывок гири» прирост составил 12 раз, в тесте «Бег 100 м» прирост составил 1,3 сек, в тесте «Челночный бег 10x10м» прирост составил 1,8 сек, в тесте «Поднимание ног

из вися на высокой перекладине» прирост составил 11 раз, в тесте «Бег 5 км» прирост составил 1,20 мин.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что разработанная методика физической подготовки военнослужащих по контракту 30-34 лет, основанная на использовании специальных упражнений методом многократных повторений является эффективной.

ВЫВОДЫ

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме организации физической подготовки военнослужащих по контракту мы выяснили, что сегодня ко всем военнослужащим и в первую очередь к ее офицерским кадрам предъявляются исключительно высокие требования. От военнослужащих постоянно требуется бдительность, высокая организованность и дисциплина, правомерное применение оружия и приемов рукопашного боя, выдержка и психологическая устойчивость. Первостепенное значение приобретает общий уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовленности личного состава, который достигается в процессе неспециального физкультурного образования, определенного многими авторами как «физическая подготовка». 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. Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил.

Физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств, формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий, повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

2. Была разработана методика физической подготовки военнослужащих по контракту, которая основана на использовании специальных упражнений

методом многократных повторений, направленных на развитие физических качеств. Все это позволило развить и улучшить физическую подготовленность военнослужащих по контракту для успешной сдачи контрольных нормативов физической подготовки.

3. Была экспериментально проверена эффективность разработанной методики физической подготовки военнослужащих по контракту. Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих. Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям определяется: «отлично» – 75 баллов; «хорошо» – 60 баллов; «удовлетворительно» – 40 баллов; «неудовлетворительно» – 0 баллов.

Мы выбрали следующие тесты: отжимание, в упоре лежа (кол-во раз), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), подъем переворотом из виса на высокой перекладине (кол-во раз), подъем силой в упор из виса на высокой перекладине (кол-во раз), рывок гири (кол-во раз), бег 100 м (сек), челночный бег 10x10 м (сек), поднимание ног из виса на высокой перекладине (кол-во раз), бег 5 км (мин).

Наибольший прирост мы получили в таких тестах как «Отжимание», «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Рывок гири». Можно сделать вывод о том, что наибольшее развитие в ходе нашего педагогического эксперимента получили силовые способности, и выносливость. В остальных тестах тоже был прирост в показателях, которые считались достоверными.

У мужчины 30-34 лет, проходившие воинскую службу по контракту после проведения эксперимента в тесте «Отжимание» прирост составил 12 раз, в тесте «Подтягивание из виса на высокой перекладине» прирост составил 11 раз, в тесте «Подъем переворотом» прирост составил 9 раз, в тесте «Подъем силой в упор» прирост составил 8 раз, в тесте «Рывок гири»

прирост составил 12 раз, в тесте «Бег 100 м» прирост составил 1,3 сек, в тесте «Челночный бег 10х10м» прирост составил 1,8 сек, в тесте «Поднимание ног из вися на высокой перекладине» прирост составил 11 раз, в тесте «Бег 5 км» прирост составил 1,20 мин.

4. Разработаны практические рекомендации использования методики физической подготовки военнослужащих по контракту, которые могут быть использованы в процессе организации физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Самостоятельные занятия физической культурой являются одним из резервов повышения эффективности военно-профессиональной деятельности военнослужащих по контракту. Такие занятия не контролируются инструкторами по физической подготовке, поэтому необходимо учитывать следующие практические рекомендации для достижения высоких результатов.

1. Оптимально организованная регулярная физическая тренировка является средством повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, укрепляет нервную систему, способствует согласованности двигательных и вегетативных функций.

2. Содержание самостоятельной физической тренировки составляют: оздоровительные бег и ходьба, лыжные прогулки, плавание, упражнения на гимнастических снарядах, тренажерах, упражнения с отягощениями, спортивные игры и единоборства.

3. Величина физических нагрузок обязательно должна быть согласована с врачом. Нагрузка считается выбранной правильно, если после занятия ощущается прилив бодрости и энергии.

4. Каждый занимающийся должен до и после занятия контролировать свое самочувствие, пульс, степень усталости и другие показатели. Регулирование физической нагрузки в течение недели должно соответствовать поставленным задачам. Если тренировка носит развивающий характер, длительность и интенсивность нагрузки возрастают. При удержании достигнутого уровня тренированности нагрузка должна быть относительно стабильной.

5. При развивающей тренировке рекомендуется проводить не менее двух занятий в неделю с интервалами между ними 2-3 дня. Занятия целесообразно проводить в одно и то же время.

6. Восстановительная тренировка (физкультурная пауза) должна проводиться несколько раз в день (в рабочие дни).

7. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важным для оценки оздоровительного эффекта является систематический контроль. Контроль в процессе тренировки предоставляет возможность определить текущий уровень физической подготовленности для планирования оптимальных нагрузок, выявить «отстающие» двигательные качества и оценить величину их прироста.

8. Самоконтроль сводится к определению величины физической нагрузки на базе ответных реакций организма. Информативными показателями интенсивности нагрузки являются субъективные ощущения.

9. Физическая нагрузка считается достаточной, если самочувствие удовлетворительное (не ухудшается), сон и аппетит нормальные, пульс через 10 минут после тренировки менее 90 ударов в минуту.

10. Физическая нагрузка считается чрезмерной, если самочувствие неудовлетворительное (ухудшается, появляется слабость, боль в области сердца, головная боль), сон и аппетит ухудшаются (отсутствуют), пульс через 10 минут после тренировки более 90 ударов в минуту.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акамов В.В., Мишастый А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих [Текст] // В сборнике: Реформирование образовательной среды материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 185-летию потребительской кооперации России. Саранский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации. -2016.- С. 388-390.
2. Анохин, А.М. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учебник для пединститутов / А.М. Анохин. - М. Физкультура и спорт, 2006. – 245с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого [Текст] : учебное пособие / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 208с.
5. Бережнов Н.М. Новый энциклопедический словарь. [Текст] / - М., 2011.- 145с.
6. Бородин В.В., Ермолаев В.И. Воздействие физической подготовки и спорта на формирование психологической устойчивости военнослужащих [Текст] / Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук.- 2014. -№ 3-2.- С. 66-72.
7. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Индивидуальный подход в процессе физической подготовки военнослужащего [Текст] / ScienceTime. -2014.- № 12.- С. 67-69.
8. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Совершенствование физической подготовки военнослужащих [Текст] / Новая наука: Современное состояние и пути развития.-2016.- № 5-2. -С. 35-37.
9. Гадисов К.Я., Мартынов А.А. Основные компоненты физической подготовки военнослужащих [Текст] / Успехи современной науки и

образования.- 2016.- № 10.- С. 42-44.

10. Галдобина С.В., Волков А.П. Физическая подготовка населения СССР в системе военно-патриотического воспитания (1920-1991 гг.): некоторые проблемы историографии [Текст] / Симбирский научный вестник. -2014.- №4 (10).- С. 26-31.

11. Горелов А.А., Сущенко В.Л. Физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения в особых условиях профессиональной деятельности [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2013.- № 3. - С. 30-35.

12. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] : учебник для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 230с.

13. Дмитриева О.В., Казаев Д.А. Анализ состояния здоровья военнослужащих по контракту [Текст] / Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.- 2015. -№ 1.- С. 191-192.

14. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. [Текст] / Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

15. Евстафьев Б.В. О природе физических способностей и их соотношении с другими показателями физического развития человека[Текст] / Теория и практика физической культуры - 2005. -№ 4. С. 49-52.

16. Ендальцев Б.В., Малашенко С.А., Попов Е.О. Содержание и методика физической подготовки военнослужащих нового пополнения в краткие сроки [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2015.- № 4.- С. 33-38.

17. Железняк, Ю.Д Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений/ Ю.Д. Железняк, П.К. Петров – М.: Академия, 2002. - 146-151с.

18. Жолоб С.С. Значение физических упражнений в укреплении

здоровья человека [Текст] / ЦИТИСЭ.- 2016. -№ 3 (7). - С. 17.

19. Кадымов А.А. История развития физической культуры и спорта в 1920-1940 годы в СССР [Текст] / Вестник Костромского государственного университета. -2016. -№ 5.- С. 82-85.

20. Кадыров Р.М., Михаил И.И. Нормативные технологии физической подготовки военнослужащих [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2014.- № 3.- С. 105-114.

21. Козиков Я.С. Повышение профессиональной подготовки военнослужащих средствами физической подготовки на современном этапе // Обучение и воспитание: методика и практика. [Текст] / Я.С. Козиков -2013. - № 6. - С. 171-174.

22. Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю., Османов Э.М. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки [Текст] / В сборнике: Актуальные проблемы естественных наук материалы Международной заочной научно-практической конференции.отв. ред. В.Б. Макисменко. -2014.- С. 123-129.

23. Лобанов Ю.Я. Концепция построения педагогического процесса по физической подготовке на основе личностных характеристик военнослужащих [Текст] / В сборнике: Инновации, технологии, наука – Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: СукиасянАсатур Альбертович. -2016. - С. 160-162.

24. Матвеев Е.Г., Частихин А.А. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач [Текст] / Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. -2015.- Т. 16.- № 1. - С. 306-309.

25. Медведев Ю.И., Стороженко И.И., Гадылгареев В.Г., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Становление системы проверки и оценки физической подготовки в руководящих документах, регламентирующих физическую подготовку военнослужащих [Текст] / Вестник Российской военно-

медицинской академии.- 2013. -№ 4 (44).- С. 241-246.

26. Миронов В.В. Системный подход к анализу процесса физического совершенствования военнослужащих [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2015.- № 4.- С. 5-11.

27. Михаил И.И., Гетьман В.Д., Харламов Ю.С. Моделирование процесса физической подготовки военнослужащих [Текст] / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2017.- № 1. - С. 47-49.

28. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – 2009 (приказ МО РФ № 560, от 31 июля 2013 г.). – М., 2013. – 197 с.

29. Николаев А.В. История становления и развития физической подготовки в военно-учебных заведениях России во второй половине XIX-начале XX в. :дисс. канд. ист. наук.- Москва, 2013.- 144 с.

30. Обвинцев А.А., Дмитриев Г.Г., Авдеев Ю.В. Общая методология исследования процесса физической подготовки военнослужащих [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2014.- № 3.- С. 10-16.

31. Пестов М.Ю. Теория и организация физической подготовки войск (учебник для курсантов и слушателей ВИФКа) [Текст] / – СПб.: ВИФК, 2016. – С. 33-36.

32. Поддубный А.Г., Сухорада Г.Н., Кирпенко В.Н. Дифференцированный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их физическому состоянию [Текст] / Физическое воспитание студентов. -2012.- №2.- С. 78-81.

33. Решетников В.А., Коршевер Н.Г., Гуров А.Н. Работа по охране здоровья военнослужащих: многокритериальная оценка и оптимизация [Текст] / Военно-медицинский журнал. -2015.- № 3. – С. 68-69.

34. Рождественская Т.В., Мурылев В.Ю., Крючков А.Н.

Психологические методики в оценке качества жизни военнослужащих [Текст] / Медицинский альманах.- 2015.- № 6.- С. 31-35.

35. Ситмбетов Д.А., Коршевер Н.Г. Адаптация и состояние здоровья военнослужащих в условиях сокращения срока службы по призыву до одного года [Текст] / В сборнике: Актуальные вопросы военной медицины и военно-медицинского образования сборник научных работ. под. общ. ред. М. С. Громова ; редкол.: Н. Г. Коршевер и др.. - Саратов, 2014.- С. 64-65.

36. Скандаков И.П. Формирование системы качества жизни военнослужащих российской армии [Текст] / Гуманитарный вестник. -2015. - № 4 (19).- С. 16-24.

37. Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В., Петряев А.С., Николаева К.В., Медведев Р.И. Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих [Текст] / Тенденции науки и образования в современном мире. -2017.- № 24-1.- С. 25-29.

38. Цынаков А., Васютык Б., Марчик В. Основная забота – здоровье военнослужащих [Текст] / Морской сборник.- 2013. -№ 6. - С. 70-74.

39. Ченцов Д.Н. Методика проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими [Текст] / Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2015.- № 2.- С. 53-57.

40. Шитик В.Ф., Гуца Р.А. Физическая подготовка - важный фактор поддержания боевого потенциала внутренних войск [Текст] / В сборнике: Международной научно-практической конференции: В 2 частях. Под общ.ред. С.А. Куценко. - 2016.- С. 441-446.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Рис. 1. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Отжимание"



Рис. 2. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Подтягивание"



Рис. 3. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Подъем переворотом"



Рис. 4. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Подъем силой в упор"



Рис. 5. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Рывок гири 24 кг"



Рис. 6. Изменение показателей участников эксперимента в тесте
"Бег 100 м"



Рис. 7. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Челночный бег 10х10 м"



Рис. 8. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Поднимание ног из виса"



Рис. 9. Изменение показателей участников эксперимента в тесте "Бег 5 км"

