

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 теории и методики физической культуры**

**ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ  
СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Выпускная квалификационная работа**

Выпускная квалификационная работа студента заочной формы обучения  
направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль физическая культура  
группы 02011452  
Водопьянова Евгения Игоревича

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук,  
доцент Пахомова Л.Э.

**БЕЛГОРОД 2019**

## Оглавление

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Современное представление о физической подготовке в Вооруженных Силах.....</b>	<b>6</b>
1.1. Анализ государственных документов, касающихся физической подготовки в Вооруженных Силах .....	6
1.2. Физическая подготовленность учащихся к службе в Вооруженных Силах на основе обобщения и практического опыта.....	8
1.3. Основы физической подготовки допризывной молодежи с военно-прикладной направленностью.....	9
1.3.1. Требования к физической подготовке военнослужащих различных родов войск как предпосылки методики физического воспитания молодежи с военно-прикладной направленностью.....	9
1.3.2. Развитие физических способностей и волевых качеств, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности.....	14
1.3.3. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков.....	17
<b>Глава 2. Методы и организация исследования.....</b>	<b>21</b>
2.1. Методы исследования.....	21
2.2. Организация исследования.....	24
<b>Глава 3. Методика силовой подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных Силах.....</b>	<b>26</b>
3.1. Характеристика методики физической подготовки юношей в условиях секционных занятий.....	26
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	34
<b>Выводы.....</b>	<b>40</b>
<b>Практические рекомендации.....</b>	<b>42</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>44</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>47</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>48</b>

## Введение

Боеспособность Вооруженных Сил для любой страны мира – один из наиболее важных вопросов, поскольку она является гарантом не только безопасности населения, но и определяющим фактором при решении различных внешних и внутренних государственных проблем.

Военный потенциал государства определяется, как минимум, тремя составляющими: состоянием вооружения, развитием военной науки, подготовкой профессиональных военных кадров и призывников на срочную военную службу. Если первая категория военнослужащих готовится в специальных учебных заведениях, то вторая – в общеобразовательных школах, лицеях, колледжах и т.д.

О необходимости физической подготовки молодежи призывного возраста к службе в Вооруженных Силах указывается в государственном документе «Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», утвержденным Приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г., № 200 (Актуально в 2018).

В настоящее время, несмотря на наличие в школьных программах физического воспитания и основам безопасности жизнедеятельности требований к осуществлению подготовки юношей для службы в Вооруженных Силах, уровень их физической подготовленности, по данным литературных источников и положения дел на практике, невысокий. В частности, отмечается низкий уровень развития силы у юношей.

В связи с этим **проблема исследования** заключается в разрешении противоречия между необходимостью обеспечения силовой подготовленности юношей к службе в Вооруженных Силах и отсутствием разработанной и научно обоснованной методики развития силы.

**Цель исследования** – разработать методику развития силы для обеспечения готовности юношей старших классов к службе в Вооруженных силах.

**Объект исследования** - процесс физической подготовки юношей 10-11 классов общеобразовательной школы в условиях секционных занятий.

**Предмет исследования** - методика силовой подготовки юношей-старшекласников с военно-прикладной направленностью.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что учёт требований государственной программы физического воспитания для учащихся старших классов и основ безопасности жизнедеятельности, а так же Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах, позволит разработать эффективную методику силовой подготовки юношей-старшекласников для службы в Вооруженных Силах.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературные источники и государственные документы с целью установления необходимости физической подготовки юношей к службе в армии и выявить мнение практиков о степени их готовности.

2. Определить уровень силовой подготовленности юношей-старшекласников на основе использования контрольных упражнений школьной программы физического воспитания и наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах.

3. Разработать методику силовой подготовки юношей старших классов для службы в Вооружённых Силах.

4. Апробировать экспериментальную методику и определить её эффективность.

**Методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- опрос (беседа);
- тестирование двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

**Новизна исследования** заключается в использовании такой формы организации занятий, как секция физической подготовки юношей с военно-прикладной направленностью. Кроме того, она заключается в разработке методики занятий с учетом требований программно-нормативных документов, регламентирующих процесс физической подготовки юношей в общеобразовательной школе и в армии.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что экспериментальная методика позволила достичь более высокого уровня результатов в нормативных упражнениях и может быть рекомендована для использования в общеобразовательных школах.

## **Глава 1. Современное представление о физической подготовке в Вооруженных Силах**

### **1.1. Анализ государственных документов, касающихся физической подготовки в Вооруженных Силах**

Основными документами, определившими концепцию данной работы, является Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, программа основ безопасности жизнедеятельности и наставление о физической подготовке в Вооруженных Силах (НФП, 2009), основной функцией которого является раскрытие целей, задач и содержания физической подготовки личного состава Вооруженных Сил. Кроме этого, наставление по физической подготовке содержит в себе теоретические требования и нормативы по военно-прикладным разделам подготовки военнослужащих [15, 24].

Сущностью Базисного учебного плана, исходя из социально-экономических потребностей современного общества, является содействие всестороннему развитию личности. Содержание программного материала физического воспитания для общеобразовательных школ, предусмотренного Базисным учебным планом, состоит из двух основных частей: инвариантной и вариативной. Инвариантная часть представлена довольно подробно, так как представляет основу общегосударственного стандарта в области физической культуры и не зависит от региональных, национальных и других особенностей школ. Содержание же вариативной части программного материала предлагается разработать республиканским, областным органом образования и учителям школ. При этом обратила на себя внимание рекомендация – при разработке вариативной части учитывать местные социально-культурные особенности и традиции, обеспечивая индивидуальный характер развития школьников в соответствии с их склонностями и интересами. В

программе физического воспитания учащихся 10 –11 классов указывается на необходимость осуществления подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах.

Появления курса основ безопасности жизнедеятельности предусмотренного Базисным учебным планом, диктуется необходимостью более качественной подготовки молодежи к жизни [24]. Важнейшими задачами этого курса являются:

- ✓ освоение учащимися правил поведения и получение соответствующих знаний, приобретение умений действовать в экстремальных ситуациях, вызванных стихийными бедствиями, авариями, травмами, нападениями и другими;
- ✓ формирование умений, необходимых для преодоления стрессовых состояний в результате попадания в экстремальные ситуации.

Сравнительный анализ содержания и требований к учащимся старших классов, предусмотренных программами по физическому воспитанию и основам безопасности жизнедеятельности, позволяет заключить, что в условиях школы могут быть решены задачи общей физической подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах, а так же задачи специальной физической подготовки, при условии наличия соответствующих методических материалов в доступных учителю источниках литературы.

Таким образом, анализ официальных документов, регламентирующих физическое воспитание в общеобразовательной школе, позволяет утверждать, что есть необходимость улучшить качество физической подготовки юношей старшеклассников к службе в Вооруженных Силах, поощряется творческий подход в решении данной проблемы.

## 1.2. Физическая подготовленность учащихся к службе в Вооруженных Силах на основе обобщения практического опыта

Для создания представления о готовности юношей-старшеклассников к службе в Вооруженных Силах были проведены беседы с учителями физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности СОШ № 21 г. Белгорода. В ходе бесед обсуждались такие вопросы как: фактический уровень физической подготовленности юношей; пути решения задач по их физической подготовленности к службе в армии; анализ причин, затрудняющих решение этих задач. Кроме того, анализировались результаты тестирования, которое проводилась учителями в течение учебного года в старших классах.

Протоколы тестирования свидетельствуют о том, что большинство учащихся имеют низкий уровень физической подготовленности, и особенно ярко это проявляется в упражнениях силового характера, причем показатели физического развития находятся в рамках нормы. Это согласуется с результатами обследования учащихся общеобразовательных школ г. Белгорода и Белгородской области, проведенного ранее под руководством специалистов Белгородского государственного университета [5]. Основными причинами этого явления учителя физической культуры считают: низкий уровень материальной базы районных школ области; заметное снижение интереса у ребят к традиционным видам физических упражнений (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и др.). К перечню причин можно отнести и то, что в рамках учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» задачи физической подготовки не решаются, так как этот предмет ведут военные в отставке, которые не владеют методикой физического воспитания. Что касается занятий во внеурочное время, то организуются, в основном, секции по видам спорта, где решаются задачи спортивной направленности. Например, в Драгунской школе функционирует секция настольного тенниса, баскетбола, волейбола, что характерно и для других школ.



Беседы с работниками военкомата ничего обнадеживающего не дали. Они также отмечали низкий уровень физической подготовленности призывников.

Таким образом, при наличии государственных программ по физическому воспитанию и основам безопасности жизнедеятельности в общеобразовательной школе, нацеливающих педагогов на подготовку юношей-старшеклассников к службе в Вооружённых Силах, эта работа специально не ведётся. Проанализирована доступная учителям методическая литература и выявлена ещё одна причина – это отсутствие специально разработанных методик подготовки юношей–старшеклассников к службе в армии.

### 1.3. Основы физической подготовки молодежи с военно-прикладной направленностью

#### 1.3.1. Требования к физической подготовке военнослужащих различных родов войск как предпосылки методики физического воспитания молодежи с военно-прикладной направленностью

Целью физической подготовки в Вооружённых Силах является обеспечение физической готовности военнослужащих к овладению оружием и боевой техникой, к эффективному их применению в бою, к стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений и неблагоприятных факторов боевой деятельности.

Задачами физической подготовки всех военнослужащих являются:

- овладение навыками, необходимыми в боевой деятельности (преодоление препятствий, плавание, рукопашный бой и др.);
- развитие и постоянное совершенствование основных физических качеств (сила, быстрота и т.д.);

- воспитание психической устойчивости, целеустремлённости, смелости и решительности;
- укрепление здоровья, закаливание и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий и факторов боевой деятельности.

Цель, задачи и содержания физической подготовки личного состава определяется наставлением по физической подготовке (НФП) [15]. Согласно НФП, содержанием физической подготовки являются практическая и теоретическая части. В нем изложены теоретические требования и определены нормативы по военно-прикладным разделам подготовки.

В практическую часть содержания физической подготовки включаются следующие группы физических упражнений:

- физические упражнения, способствующие развитию специфических физических качеств военнослужащих данного рода войск (например, для танкистов – физическая сила и ловкость; для ракетчиков – быстрота действий и ловкость; для воинов мотострелковых подразделений – выносливость; для десантников – ловкость);
- физические упражнения, способствующие развитию необходимых для данного рода войск двигательных навыков (для разведчиков, десантников – фехтование, рукопашный бой; для воинов мотомеханизированных частей – лыжи, плавание, кроссы; для лётчиков, ракетчиков, операторов – спортивные игры; для танкистов, артиллеристов – тяжёлая атлетика);
- физические упражнения, способствующие формированию физических качеств, которые помогли бы бороться против неблагоприятных воздействий, присущих самой военно-профессиональной деятельности (например, шум, вибрация – у танкистов, артиллеристов, моряков; перегрузки – у лётчиков и т.д.).

Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) допризывной молодежи представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессиональной деятельности в Вооруженных силах РФ. Она предусматривает специально-направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки допризывника к воинской службе. ВПФП способствует решению следующих задач:

- избирательно-направленному и комплексному развитию физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости) и прикладных специальных качеств, повышающих устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности (устойчивость к гипоксии, укачиванию, перегрузкам, вибрации, вестибулярная устойчивость);
- воспитанию психических качеств (волевых, быстроты восприятия и переработки информации, чувства времени, оперативного мышления и т.д.);
- формированию и совершенствованию военно-прикладных умений и навыков (элементы строевой подготовки, надевание противогаза, разборка и сборка автомата, метание учебной гранаты в различные цели, передвижение по пересеченной местности, преодоление препятствий, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему и т.д.);
- формированию специальных знаний по основам военной подготовки и их применению в соревновательных и игровых ситуациях, викторинах, конкурсах;
- военно-патриотическому воспитанию учащихся.

Основными факторами, определяющими содержание и организацию ВПФП допризывной молодежи, являются:

- характер приемов и действий военнослужащих при выполнении ими боевых задач;
- условия боевой деятельности военнослужащих.

В зависимости от подготовленности занимающихся, их желания служить в определенных войсках и других факторов, вся прикладная подготовка разделяется на общую физическую подготовку и специальную с учетом специфики военной службы.

В содержание занятий по ВПФП учащихся допризывного возраста следует включать военизированные эстафеты, состоящие из пробегания отрезков 30-50 м и более с максимальной скоростью, метания гранаты из различных исходных положений (стоя, с колена, лежа) в неподвижную цель, по движущейся мишени, прыжков в глубину, транспортировки раненых, бега в противогазе, преодоления препятствий с автоматом или макетом автомата.

Для повышения мотивации обучения и эмоциональности занятий рекомендуется применять соревновательный и игровой методы (соревнование на лучшее выполнение того или иного упражнения отдельными занимающимися или командами), разнообразные физические упражнения и условия их выполнения, оценивать деятельность занимающихся.

В общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования преимущественно используются следующие формы занятий по ВПФП:

- уроки физической культуры и ОБЖ;
- спортивно-прикладные соревнования и конкурсы (например, военно-спортивный конкурс «А ну-ка, парни!»);
- военно-спортивные праздники;
- туристские походы и слеты;

- занятия в период пятидневных учебных сборов по основам военной службы (каждый день по 1 часу);
- занятия в оборонно-спортивных оздоровительных лагерях.

В феврале 1993 г. был принят общероссийский закон, позволяющий женщинам проходить военную службу на контрактной основе. Исходя из этого, к занятиям по ВПФП можно привлекать и девушек старшего школьного возраста. Однако при планировании, организации и проведении занятий по ВПФП с девушками необходимо учитывать психофизиологические особенности женского организма, специфические особенности адаптации к физическим нагрузкам и особенности будущей военно-профессиональной деятельности.

При проведении занятий по ВПФП преподаватель-организатор ОБЖ, учитель физической культуры обязан:

- осуществлять непрерывный контроль за состоянием занимающихся;
- тщательно проверить состояние и исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- соблюдать установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальные интервалы и дистанцию между занимающимися;
- контролировать уровень физической нагрузки на занятиях (своевременно ее снижать или повышать);
- организовать надежную помощь и страховку при выполнении упражнений; обеспечить наличие медицинских средств (аптечек);
- оказать первую помощь пострадавшему.

Основными средствами физической подготовки молодежи для службы в армии являются физические упражнения, соответствующие особенностям профессиональной деятельности в Сухопутных войсках, Военно-воздушных силах, Военно-морском флоте. Средства ВПФП распределяются по группам соответственно их направленности:

- развитие физических способностей, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности;
- воспитание волевых и других психических качеств;
- формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков;
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности (укачивание и перегрузки и др.).

### 1.3.2. Развитие физических способностей и волевых качеств, наиболее важных в военно-профессиональной деятельности

Для развития и совершенствования мышечной силы, быстроты движений, владения своим телом в различных условиях опоры или вися на руках (ловкость), сердечно-сосудистой, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и т.д. применяются физические упражнения (без предметов и с предметами), а также отдельные элементы различных видов спорта.

Развитие силовых способностей. Основными средствами развития силовых способностей являются: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и в упоре на брусьях, поднятие прямых ног в вися на перекладине или гимнастической стенке, угол в упоре на брусьях (на время), подтягивание на перекладине, подъем силой из вися в упор, лазание по канату, шесту, бег в гору, упражнения с гирей 16-24 кг, игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «перетягивание каната», «перетягивание через линию», «перенеси товарища», «выталкивание из круга» и др.).

Развитие скоростных способностей. Средство развития быстроты - многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения: старты из различных исходных положений (сидя спиной в сторону бега, лежа на животе, лежа на спине), бег с ускорением 40-50 м, бег с максимальной

скоростью и резким изменением направления движения (по сигналу и самостоятельно), эстафеты с бегом на короткие дистанции (до 30 м), метание теннисного мяча по внезапно появляющимся целям и др.

Продолжительность упражнений для развития быстроты движений должна быть такой, чтобы к концу выполнения их скорость не снижалась.

Развитие координационных способностей. Основными средствами воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны: прыжок толчком двумя ногами с поворотом на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  с последующим кувырком вперед, прыжок кувырком вперед через препятствие (рейку, ленту) высотой до 120 см с последующим переходом на бег, «слаломный» бег с преодолением препятствий, челночный бег 3x10 м, бег с максимальной скоростью по проходам лабиринта, бег с преодолением препятствий и др.

Среди координационных способностей большое внимание надо уделять воспитанию быстроты перестроения и согласования двигательных действий и вестибулярной устойчивости (способности сохранять хорошую работоспособность при раздражениях вестибулярного аппарата). Развитие данных качеств осуществляется за счет специальных упражнений на равновесие в условиях, его затрудняющих, и совершенствования функций вестибулярного и двигательного анализаторов: стойки на одной ноге в сочетании с различными движениями головой, руками, туловищем, поворотами; ходьба и бег на повышенной опоре (скамейке, бревне, столбиках, автопокрышках и т.п.) с выполнением различных заданий, с грузом, предметами; повороты туловища направо и налево в наклоне вперед; обороты верхом на перекладине; ходьба и бег с ускорениями и внезапными остановками с последующей переменной положения тела или изменениями направления передвижения и др.

Избирательно-направленные упражнения на улучшение функций вестибулярного анализатора (полукружных каналов и отолитового

аппарата) обеспечивают развитие специальных качеств, необходимых будущему воину, - способности сохранять равновесие в необычных условиях, позах, противодействовать укачиванию, умениям ориентироваться в пространстве в связи с изменением положения головы, тела.

Развитие общей выносливости. Основным средством развития выносливости являются: длительный бег в равномерном темпе с ЧСС 140-160 уд/мин, челночный бег 4х 100 м, кросс (3-4 км), марш-бросок и др.

Для воспитания волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, самообладание и др.), повышения психической подготовки будущих воинов применяются упражнения, содержащие элементы риска, опасности и требующие преодоления чувства боязни и колебания. К числу таких упражнений относятся: передвижения по узкой опоре, бревну на высоте 1,5-2 м, преодоление расстояния по канату, натянутому между двух опор, прыжки с высоты 1,5 - 2 м на песчаный грунт, прыжки через препятствия и гимнастические снаряды (конь, козел), преодоление специальных полос препятствий, спуски на лыжах с гор, соскоки с гимнастических снарядов (брусья, перекладина).

При обучении прыжкам с высоты можно использовать различные снаряды (гимнастическую стенку, бревно, гимнастического коня и т.д.). Начинать следует с небольшой высоты (1,4-1,5 м), постепенно доводя ее до 2 м. На первых занятиях в местах приземления необходимо использовать гимнастические маты. При прыжках с высоты важно научить занимающихся правильно амортизировать ногами силу удара. Эти прыжки следует разучивать из положения стоя, сидя и вися.

Важное место в ВПФП занимают занятия на типовых полосах препятствий (единая полоса препятствий, полоса выживания и др.). Они способствуют не только комплексному воспитанию необходимых физических и волевых качеств, но и позволяют оценить степень физической и психологической готовности допризывника.



Выполняя задания, необходимо, особенно на начальном этапе освоения упражнений, строго соблюдать технику безопасности, исключающую травматизм занимающихся.

### 1.3.3. Формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков

При проведении занятий по физической подготовке юношей-допризывников необходимо уделять большое внимание овладению занимающимися такими военно-прикладными умениями и навыками, как преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий, лазание и перелезание, переползание, передвижение с грузом, метание гранаты.

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Сначала на занятиях занимающиеся преодолевают неширокие (до 2 м) горизонтальные препятствия (например, канава, «ров») прыжком в шаг с приземлением на пятку маховой ноги с последующим перекатом на всю ступню и продолжением движения вперед и невысокие (до 0,5 м) вертикальные препятствия без опоры рукой и ногой и без снижения скорости бега. Затем в занятия включают более широкие (до 3-3,5 м) и более высокие (до 0,8 м) препятствия, которые преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги (и также без задержки движения после приземления). Вертикальные препятствия высотой около 1 м (имеющие прочную опору) занимающиеся преодолевают с опорой на одну ногу (наступанием), а более высокие (выше 1 м) - прыжком с опорой рукой и ногой.

Лазание и перелезание. Упражнения в лазании обычно выполняются на гимнастической стенке, лестнице, канатах, шестах. В занятия по ВПФП включают упражнения в лазании на руках, на скорость, с остановками, в висе, с увеличением расстояния между захватами рук, а также временем удержания на одной руке.

Изучение и совершенствование техники перелезания через различные препятствия проходит как в условиях спортивного зала (перелезание через гимнастического коня, бревно, с каната на канат, с гимнастической стенки на канат и т.п.), так и на открытой местности (перелезание через забор высотой 2-2,5 м, стену, поваленные деревья, ров, овраг и другие препятствия).

Переползание. В занятия по ВПФП включают переползание:

- на четвереньках (опора на кисти рук и стопы ног);
- получетвереньках (опора на предплечья и колени);
- на боку (опора на предплечье, кисть другой руки, голень и стопу другой ноги, развернутой коленом кверху);
- по-пластунски при помощи обеих рук и одной ноги или одной руки и обеих ног;
- с партнером на спине;
- переползание с грузом;
- отползание в сторону.

Во время переползания туловище должно быть максимально приближено к полу (земле).

Для закрепления и совершенствования техники переползаний необходимо их выполнять в различных условиях, включать в эстафеты и полосы препятствий. Упражнения следует выполнять в спортивном зале с гимнастической палкой, а на местности - с учебным автоматом (макетом автомата). Упражнения в переползании необходимо сочетать с бегом, лазанием.

Передвижение с грузом. На занятиях по ВПФП изучаются приемы поднимания и переноски предметов одной и обеими руками различными способами. В качестве упражнений применяются: поднимание и переноска мешка с песком, патронного ящика, бревна и других предметов, поднимание и переноска партнера различными способами: одного

партнера двумя под руки и ноги; сидящего на сцепленных руках; под ноги и спину; переноска человека на спине, на плечах, на руках, обхватом сбоку.

При выполнении упражнений в переноске груза нагрузка регулируется изменением веса груза, скорости передвижения, расстояния и введения дополнительных препятствий.

Метание гранаты. Первоначально отрабатываются наиболее простые технические приемы, например, метание из положения стоя в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 15-20 м. Затем усложняют исходное положение: метание из положения с колена и лежа. Далее переходят к метанию по движущейся цели (например, катящийся мяч, движущая тележка с мишенью и т.п.). Далее следует метание гранаты при беге и передвижении на лыжах.

Формированию у допризывной молодежи устойчивости к укачиванию и кислородной недостаточности способствует выполнение различных акробатических и гимнастических упражнений, а также интенсивные беговые нагрузки при преодолении коротких и средних дистанций, ныряние в длину на определенное расстояние и др.

Элементы состязательности, сопряженные с повышенными физическими и психическими нагрузками, позволяют широко использовать спорт в процессе совершенствования военно-прикладной подготовки допризывной молодежи. Наиболее важные навыки и качества, необходимые в той или иной военной профессии, формируются с помощью таких видов спорта, как:

- плавание, подводный спорт (действия на воде и под водой);
- акробатика, прыжки на батуте (вращательные движения),
- спортивное ориентирование (оперирование с картами, схемами);
- авто- и мотоспорт (вождение боевой техники);
- стрельба, биатлон (использование оружия);
- бокс, все виды борьбы (рукопашная схватка) и др.

## Глава 2. Методы и организация исследования

### 2.1. Методы исследования

В исследовании использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- опрос (беседа);
- тестирование двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент.

Фактический материал, полученный в ходе исследования, был обработан методами математической статистики.

Анализу и обобщению подвергались научная и учебно-методическая литература по изучаемой проблеме, государственные документы, регламентирующие физическое воспитание в общеобразовательной школе и в Вооружённых Силах, а также источники по теории и методике педагогических исследований. Это позволило, во-первых, выяснить степень научной разработанности проблемы; во-вторых, разработать методику силовой подготовки юношей–старшеклассников к службе в Вооружённых Силах; в-третьих, проанализировать и обсудить эффективность экспериментальной методики.

Опрос проводился в форме индивидуальных и групповых бесед с учителями физической культуры СОШ № 21 г. Белгорода и юношами старших классов.

Целью бесед с учителями физической культуры было определение их взглядов на следующие вопросы:

- каков уровень физической подготовленности учащихся старших классов к службе в Вооружённых Силах;

- насколько необходима направленная дополнительная работа с ребятами в плане физической подготовки;
- какими должны быть особенности методики дополнительных занятий юношей-старшеклассников по физической подготовке с военно-прикладной направленностью.

В беседах с учащимися выяснялось их отношение к экспериментальной методике, а также определялась особенность их взглядов на подготовку к службе в Вооружённых Силах.

Основной целью тестирования, проведенного в начале и в конце эксперимента, было определение величины сдвигов в показателях силовых упражнений и тем самым установление эффективности разработанной методики.

Для выявления силовой подготовленности использовались следующие контрольные упражнения: подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, поднятие гири 24 кг (рывок), комплексное силовое упражнение.

*Подтягивание на перекладине.* Выполняется в висе на прямых руках хватом сверху (положение вися фиксируется в течение 1-2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Не допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами.

*Подъем переворотом на перекладине.* Выполняется из вися хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки (положение вися и упора фиксируется на прямых руках в течение 1-2 секунд). Опускание в вис выполняется без сгибания, разведения ног и отклонения тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами.

*Поднятие гири 24кг (рывок).* Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, взявших хватом сверху одной рукой за

дужку гири, стоящей на полу. По команде «Упражнение начи-най» последовательно поднимать вверх и опускание вниз гирю сначала одной рукой, затем без отдыха, после смены рук – другой рукой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке в течение 1-2 секунд. При касании гирей пола или падении гири, упражнение прекращается.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

*Комплексное силовое упражнение.* Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

Педагогическое наблюдение осуществлялось с целью определения реакции учащихся на предлагаемую физическую нагрузку, на проявление интереса к предлагаемым заданиям.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2018 года по март включительно 2019 года на базе МБОУ СОШ №21 г. Белгорода, которая имеет необходимые условия проведения секционных занятий по физической подготовке. В педагогическом эксперименте приняли участие юноши 10-11 классов в количестве 6 человек, которые и составили экспериментальную группу.

По направленности эксперимент был сравнительным, а по логической схеме доказательства последовательным (Б.А. Ашмарин, 1978).

Особенностью экспериментальной методики являлось направленное развитие силовых способностей с учетом требований школьной программы по физическому воспитанию и наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах. Кроме того, в учебно-тренировочные занятия включались упражнения аэробного характера и на гибкость.

Для обработки фактического материала были использованы следующие методы математической статистики: среднее арифметическое -  $\bar{X}$ , средний прирост -  $\bar{d}$ , критерий достоверности среднего прироста –  $t$ , уровень достоверности –  $p$  [1].

## 2.2. Организация исследования

Исследование было организовано в несколько этапов, сроки и характеристика которых представлена в таблице 1.

Таблица 1

### Организация исследования

Этапы исследования и сроки выполнения	Содержание работы	Методы
1-й этап Январь – август 2018г.	1.Сбор предварительной информации о состоянии вопросов в литературе и на практике. 2.Написание текста 1-й главы	1. Анализ и обобщение литературы и документальных материалов. 2. Опрос
2-й этап Сентябрь 2018г. – март 2019г.	1.Проведение предварительного обследования силовой подготовленности юношей старших классов. 2.Разработка экспериментальной методики на основе данных 1-го этапа и предварительного обследования юношей.	1. Анализ и обобщение литературы и документальных материалов. 2.Педагогическое наблюдение. 3.Тестирование.

	3. Написание текста 2-й главы.	
3-й этап Октябрь 2018г. – март 2019г.	1. Проверка экспериментальной методики. 2. Проведение итогового обследования силовой подготовленности юношей старших классов.	1. Педагогический эксперимент. 2. Тестирование.
4-й этап апрель – май 2010г.	1. Математико-статистическая обработка и анализ результатов педагогического эксперимента, разработка выводов и практических рекомендаций. 2. Оформление работы.	1. Анализ и обобщение литературы и документальных материалов. 2. Методы математической статистики.



### **Глава 3. Методика силовой подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных Силах**

#### **3.1. Характеристика методики физической подготовки юношей в условиях секционных занятий**

Предпосылками для разработки методики физической подготовки юношей явились результаты бесед с учителями физической культуры, учащимися старших классов и анализ требований по физической подготовленности, предусмотренных программой физического воспитания учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы и наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах, а также результаты тестирования.

Учителя физической культуры считают, что уровень физической подготовленности юношей старших классов недостаточен для службы в Вооруженных Силах. Они это объясняют рядом причин:

- а) отсутствие специализированной программы, начиная с 9 класса и по 11 класс для юношей, составленную с учетом наставлений по физической подготовке в Вооруженных Силах;
- б) недостаточное количество уроков физической культуры в неделю (даже 3 урока). Повышение результатов будет заметно, если будет 4-5 уроков в неделю, особенно в старших классах;
- в) отсутствие на районном, областном уровне военно-спортивных соревнований, в частности, силовой направленности. Необходимо ввести в ежегодно проводимые спартакиады школьников обязательные военно-спортивные виды;
- г) плохое отношение самих учащихся к совершенствованию своей физической подготовленности, необходимой для службы в Вооруженных Силах. Это связано, в целом, с общим нежеланием юношей служить в Армии;

д) недостаточная материальная база для проведения занятий с военно-прикладной направленностью.

Кроме этого, учителя физической культуры отметили, что следует обратить особое внимание на развитие физических качеств и особенно силы, а также на формирование разнообразных двигательных умений и навыков.

В результате бесед с учащимися по выявлению их отношения к занятиям по физической культуре, подготовке с военно-прикладной направленностью они разделились на три группы:

первая – те, которых данные вопросы абсолютно не волнуют, они не хотели бы никаких новых форм и методов занятий. Это связано с нежеланием служить в Вооруженных Силах;

вторая – те, которые стараются повысить свой уровень физической подготовленности. На уроках, в секциях занимаются с полной отдачей, а также занимаются самостоятельно. Хотят, чтобы использовались новые формы и методы;

третья – те, которые уверены в себе. Как правило, сюда входят юноши, имеющие относительно неплохую физическую подготовленность благодаря природным данным. Но, как правило, очень часто представители этой группы, оказавшись в воинском коллективе, недостаточно хорошо показывают себя и, в частности, в физической подготовке. Это связано с отсутствием направленного воспитания моральных и волевых качеств, которые приобретаются в процессе занятий в школе.

Современная армейская служба предъявляет высокие требования к физической подготовленности воина, а короткий срок службы требует, чтобы эта подготовка была осуществлена в процессе физического воспитания в общеобразовательных и профессиональных учебных заведениях.

Очень большое значение в Вооруженных Силах имеет морально-психологическая подготовка призывника. Даже хорошо подготовленный в

физическом отношении призывник, будет неуютно чувствовать себя в воинском коллективе. Эта подготовка должна осуществляться в процессе специально организованных занятий.

Анализ программно-нормативных документов показал, что юноши должны иметь определенный уровень подготовленности в проявлении собственно-силовых способностей и силовой выносливости. Для получения информации об уровне их подготовленности в указанных видах силовых способностей использованы следующие контрольные упражнения (тесты), которые используются в школе и в армии:

- подтягивание и подъем переворотом в упор на перекладине, подъем гири весом 24 кг для определения собственно-силовых;

- комплексное силовое упражнение, которое включает последовательное и непрерывное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания и разгибания туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек каждое для определения силовой выносливости.

Результаты предварительного тестирования свидетельствуют о том, что из числа обследованных (всего 6 человек) выполнили требование комплексной программы по физическому воспитанию в подтягивании на перекладине 50% (3 чел.), в подъеме переворотом 34,4%(2 чел). Из требований наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах (2009) в подъеме гири в весовой категории до 70 кг – 33,3%(1 из 3 чел.), 70 кг и выше – 66,7%(2 из 3 чел.), в комплексном силовом упражнении – 50% (табл. 2). При подсчете количества юношей выполнивших требования учитывались те, у которых результаты были на среднем и высоком уровне. Эти юноши в разное время посещали спортивные секции.

Основными условиями при подборе упражнений силовой подготовки юношей являлись следующие:

1. Возможность осуществлять избирательное воздействие на мышцы;

2. Возможность дозирования нагрузки за счет изменения количества повторений режима мышечной работы (быстро, медленно), а также выбора варианта исполнения упражнений (простой, сложный) в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся;
3. Возможность использования собственного веса в качестве отягощения;
4. Возможность расчленения упражнения на более простые составляющие элементы при затруднении в его выполнении;
5. Возможность использования помощи партнера при выполнении физически или технически сложных упражнений.

Таблица 2

Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности на этапе предварительного тестирования

Тесты	Количество выполнивших требования в %		
	высокий	средний	низкий
Из программы физического воспитания:			
1.Подтягивание на перекладине	16,7(1)	33,3(2)	50(3)
2.Подъем переворотом	16,7(1)	16,7(1)	66,6(4)
Из наставления по физической подготовке:			
3.Поднимание гири 24 кг			
вес до 70 кг	-	33,3(1)	66,7(2)
вес 70 кг и выше	-	66,7(2)	33,3(1)
4.Комплексное силовое упражнение	16,7(1)	33,3(2)	50(3)

Для повышения результативности силовой подготовки, а также с целью повышения оздоровительного воздействия в экспериментальной методике предусматривались упражнения аэробного характера и упражнения на растягивание мышц, для сохранения их эластичности.

Эффективность методики зависит не только от средств, но и от того, как они используются, то есть от параметров режима работы. Известно, что у каждого старшего школьника есть свой диапазон оптимальных физических нагрузок, обеспечивающих наибольший прирост функциональных возможностей. Специалисты [8] экспериментальным путем установили, что оптимальными, то есть близкими к индивидуальным для каждого занимающегося являются следующие параметры режима для развития силовой выносливости: вес отягощения 40-60% от максимального; количество повторений в серии 8-12; количество серий 3-4. Продолжительность отдыха между подходами определялась по числу сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС восстанавливается до уровня 90-100 ударов в минуту можно приступать к выполнению очередного повторения.

Параметры режима работы для развития собственно-силовых способностей: вес отягощения 60-70% от максимального; количество повторений в серии 4-6, количество подходов 3-4.

С учетом закономерностей адаптации организма к нагрузке периодически усложнялись условия выполнения силовых упражнений.

При планировании нагрузки в системе занятий, с одной стороны, учитывался принцип постепенности, а с другой стороны, обеспечивалось чередование занятий с направленностью на развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости, что обеспечивало волнообразность нагрузки. Эта программа повторялась несколько раз.

Таким образом, мезоцикл состоял из четырех микроциклов (недельных) по три занятия в каждом. В качестве примера ниже

приводится планирование двух микроциклов, включающих по три учебно-тренировочных занятия продолжительностью по 60 минут каждое.

Первый микроцикл.

Первое учебно-тренировочное занятие – средняя нагрузка.

№	Упражнения	Величина отягощения	Количество повторений	Количество подходов
1.	Бег в аэробном режиме	6-8 мин		
2.	ОРУ			
3.	Приседания с гирей сзади	16 кг	8	1
		24 кг	8	1
		32 кг	6	1
4.	Подтягивание на перекладине широким хватом	вес собственного тела	12	3
5.	Наклоны вперед с гирей за головой	16 кг	9	1
		16 кг	11	1
		16кг	12	1
6.	Отжимание в упоре на брусках	вес собственного тела	12	3
7.	Из виса на перекладине подъем согнутых ног	вес собственного тела	12	3
8.	Из седа наклон вперед до касания колен грудью		21	2
9.	Упражнения на растягивание (приложение 1)			

Второе учебно-тренировочное занятие – большая нагрузка.

№	Упражнения	Величина отягощения	Количество повторений	Количество подходов
1.	Бег в аэробном режиме	6-8 мин		
2.	ОРУ			
3.	Приседания со штангой на плечах	50 кг	8	1
		60кг	6	1
		70 кг	4	1
4.	Поднимание рук с гантелями вверх	6 кг	11	1
		6 кг	10	1

5.	Подтягивание на перекладине с отягощением	6 кг 7-19 % от веса тела	8 10	1 3
6.	Наклон вперед со штангой на плечах	20 кг 20 кг 20 кг	14 12 10	1 1 1
7.	Подтягивание на перекладине обратным хватом	вес собственного тела	14	3
8.	Отжимание от пола с партнером на плечах	вес партнера	10	3
9.	Поднимание туловища на наклонной скамейке		25	3
10.	Наклоны туловища вправо и влево с гирей в руке	16 кг	25 в каждую сторону	3
11.	Подвижная игра (приложение 2)			

Третье учебно-тренировочное занятие – малая нагрузка.

№	Упражнения	Величина отягощения	Количество повторений	Количество подходов
1.	Бег в аэробном режиме	8-10 мин		
2.	ОРУ			
3.	Приседание на одной ноге	вес собственного тела	10 на каждой ноге	3
4.	Подтягивание на перекладине широким хватом сзади	вес собственного тела	8	3
5.	Отжимание от пола, руки шире плеч	вес собственного тела	20	3
6.	Из виса на перекладине поднимание прямых ног в «угол», держать 5 сек	вес собственного тела	3	3
7.	Упражнение на растягивание (приложение 1)			

Второй микроцикл.

Первое учебно-тренировочное занятие.

1. Бег 6-8 мин в аэробном режиме;
2. ОРУ;
3. Комплексное силовое упражнение – последовательное и непрерывное выполнение:
  - а) подтягиваний на перекладине,
  - б) отжиманий от пола,
  - в) приседаний,
  - г) поднятие туловища из положения лежа на спине, максимальное количество раз за 30 сек каждое (2 подхода);
4. Подвижные игры (приложение 2).

Второе учебно-тренировочное занятие.

1. Бег 6-8 мин в аэробном режиме;
2. ОРУ;
3. Комплексное силовое упражнение тоже, но максимальное количество раз за 35 сек (2 подхода);
4. Упражнение на растягивание (Приложение 1).

Третье учебно-тренировочное занятие.

1. Бег 8-10 мин в аэробном режиме;
2. ОРУ;
3. Комплексное силовое упражнение тоже, но максимальное количество раз за 40 сек (2 подхода);
4. Подвижные игры (приложение 2).

Негативным последствием интенсивных силовых тренировок может стать малая подвижность в суставах. Для будущих воинов, особенно тех юношей, которые мечтают стать десантниками, это значительно усложнит



физическую подготовку в армии [16]. Действительно, разве можно без гибкости овладеть техникой рукопашного боя, каратэ и другими видами боевого искусства?

В.И. Семеренский [23], учитель-методист физической культуры считает, что в методической литературе, к сожалению, еще недостаточно раскрыты возможности игрового метода с целью развития силовых качеств у школьников. Однако практика показывает, что при правильном использовании данного метода школьники всегда увлечены, внутренне подтянуты. Такое их отношение объясняется тем, что в играх каждый выступает в позиции успеха своей команды. Именно в силу данной привлекательности эта позиция может изменить к лучшему, складывающееся у школьников безразличное, а порой и отрицательное отношение к развитию силовых качеств. Результативная сторона игрового метода с элементами соревнования (кто впереди, кто лучше, кто сильнее) увлекает учащихся, заставляет их максимально проявлять себя, свои физические и психические силы в состязании за первенство, за достижение победы. Поэтому в конце тренировочного занятия использовались подвижные игры и упражнения на растягивание мышц (приложение 1,2).

### 3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Данные итогового тестирования свидетельствуют о том, что у большинства обследованных зафиксировано значительное улучшение результатов. Юношей, выполнивших требования комплексной программы по физическому воспитанию (высокий и средний уровни) в подтягивании на перекладине было 50%, а стало 83,3%. В подъеме переворотом соответственно 33,4% и 66,6%. Количество юношей, выполнивших требования наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах в поднимании гири в весовой категории до 70 кг с 33,3% увеличилось до

100%. В весовой категории 70 кг и выше – было 66,75 стало 100%. В комплексном силовом упражнении соответственно 50% и 83,3% (табл. 3).

Таблица 3

Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности на этапе итогового тестирования

Тесты	Количество выполнивших требования в %			
	высокий	средний	низкий	
Из программы физического воспитания: 1.Подтягивание на перекладине	50(3)	33,3(2)	16,7(1)	
	2.Подъем переворотом	33,3(2)	33,3(2)	33,4(2)
Из наставления по физической подготовке: 3.Поднимание гири 24 кг	вес до 70 кг	33,3(1)	66,7(2)	-
	вес 70 кг и выше	66,7(2)	33,3(1)	-
	4.Комплексное силовое упражнение	50(3)	33,3(2)	16,7(1)

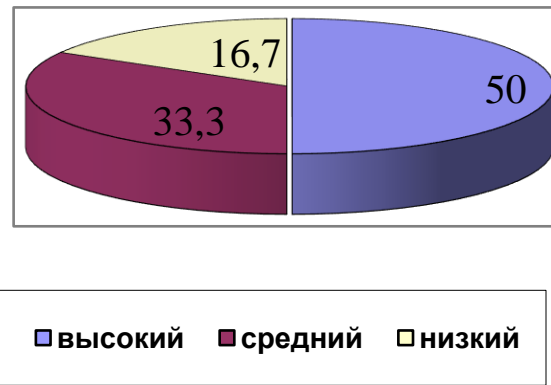


Рис. 1. Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности в подтягивании на перекладине на этапе итогового тестирования, %

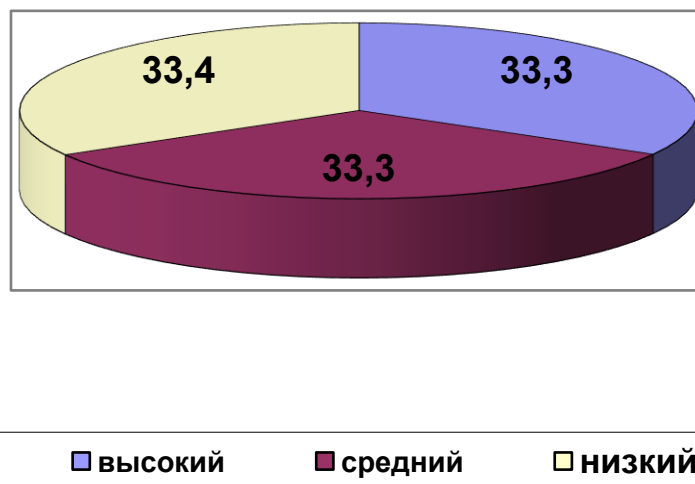


Рис. 2. Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности в подъеме переворотом на перекладине на этапе итогового тестирования, %

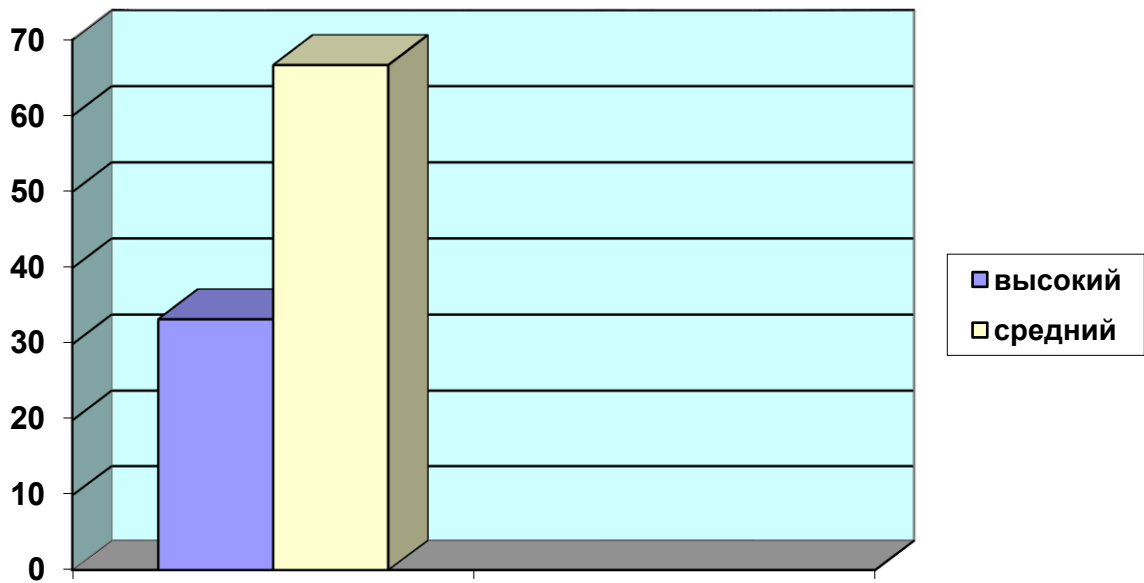


Рис.3. Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности в поднимании гири (вес до 70 кг) на этапе итогового тестирования, %

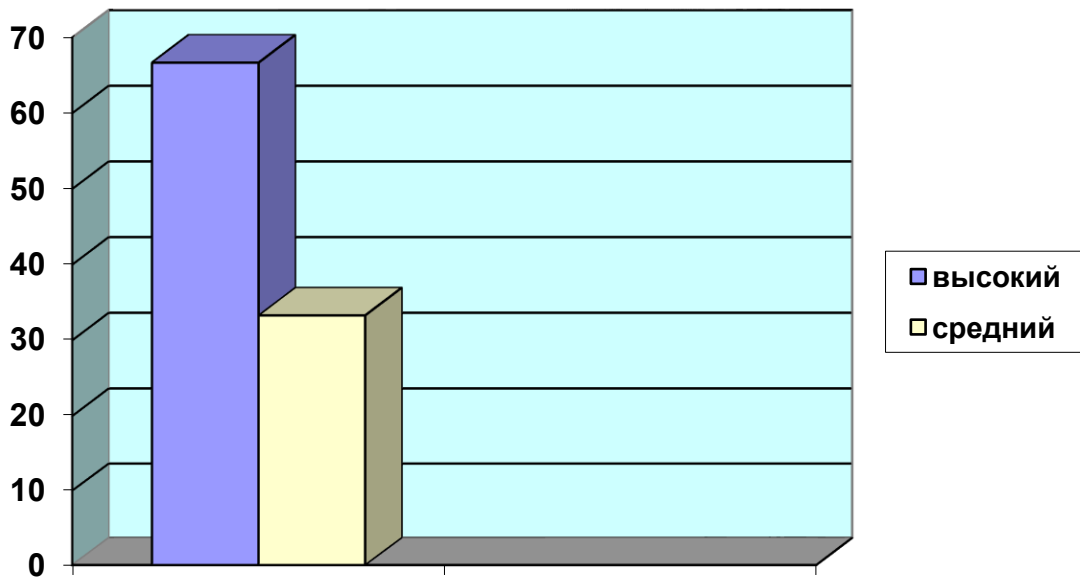


Рис.4. Распределение юношей на группы по уровню силовой подготовленности в поднимании гири (70 кг и выше) на этапе итогового тестирования, %

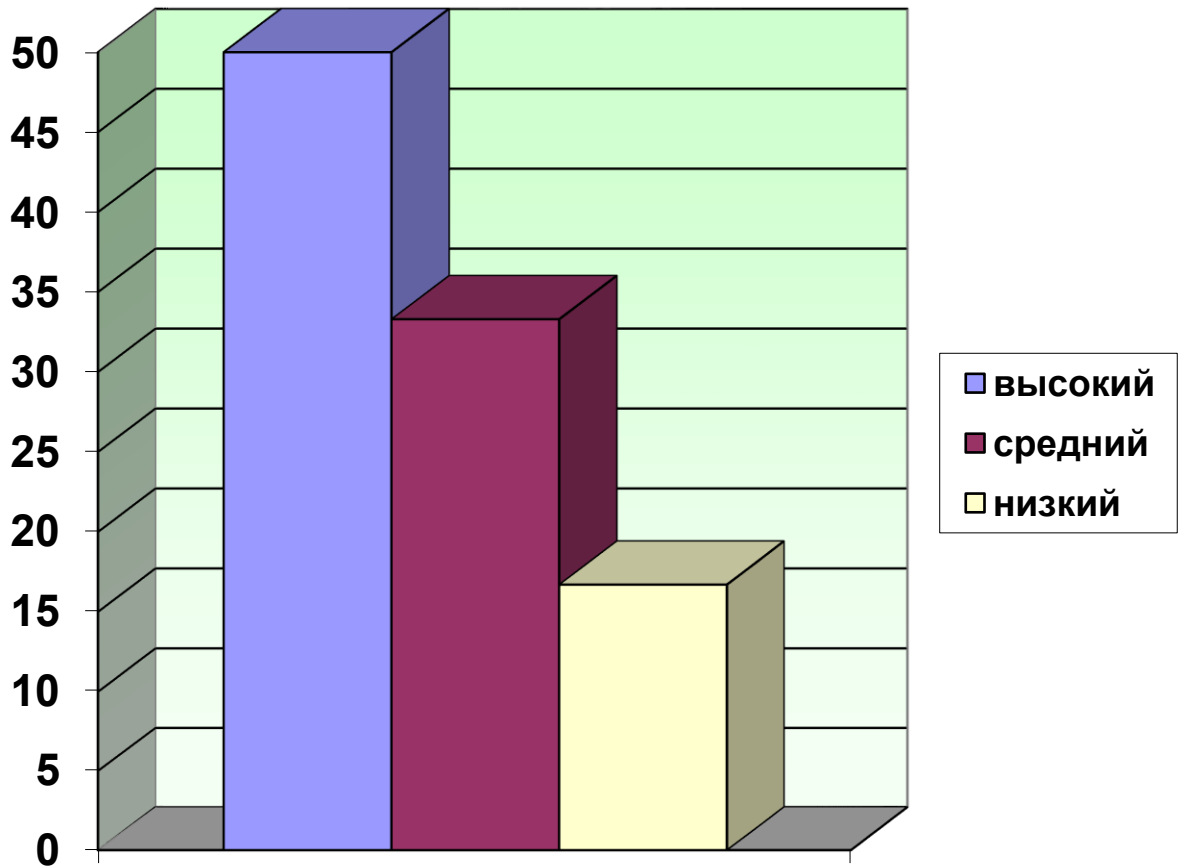


Рис.5. Распределение юношей на группы по уровню подготовленности в комплексном силовом упражнении на этапе итогового тестирования, %

Сравнительный анализ предварительного и итогового тестирования позволил выявить прирост показателей в контрольных упражнениях. Оценка полученного прироста результатов представлена в таблице 4.

Статистически достоверный прирост результатов наблюдается во всех упражнениях. Особенно в подтягивании на перекладине ( $p < 0,001$ ) и немного меньше ( $p < 0,01$ ) в комплексном силовом упражнении и поднимании гири 24 кг юношами, чей вес составлял 70 кг и выше. Это можно объяснить тем, что первые два упражнения широко используются в учебном процессе, кроме того, просты по технике исполнения.

В подъеме гири, в частности, в весовой категории до 70 кг, хотя имеется статистически достоверный прирост ( $p < 0,05$ ), но занимающиеся испытывали некоторые трудности. Видимо, гиря весом 24 кг является для

них значительным отягощением. Поэтому в силовой подготовке юношей, относящихся к этой весовой категории, особое внимание необходимо уделять собственно-силовым способностям, то есть осуществлять дифференцированный подход.

Таблица 4

Оценка прироста результатов в тестовых упражнениях  
по силовой подготовке юношей

Тесты	Экспериментальная группа		
	$d\bar{r}$	t	p
1. Подтягивание, кол-во раз	5,0	7,2	<0,001
2. Подъем переворотом, кол-во раз	2,0	3,14	<0,05
3. Поднимание гири 24 кг, кол-во раз			
- вес до 70 кг	3,0	2,79	<0,05
- вес 70 кг и выше	4,0	4,57	<0,01
4. Комплексное силовое упражнение, кол-во раз	7,0	4,43	<0,01

Таким образом, обобщая все вышеизложенное, можно заключить, что разработанная методика силовой подготовки юношей-старшекласников для службы в Вооруженных Силах успешно прошла экспериментальную апробацию и оказалась эффективной.

## Выводы

1. В результате анализа государственных программ физического воспитания и основ безопасности жизнедеятельности установлена необходимость подготовки юношей старших классов к службе в Вооружённых Силах. Изучение состояния этого вопроса по данным литературных источников и на практике показало, что он находится на уровне проблемы. Результаты бесед с учителями физической культуры свидетельствуют о слабой общей физической подготовленности юношей к службе в армии.

2. Для определения уровня силовой подготовленности юношей старших классов к службе в Вооружённых Силах следует считать контрольные упражнения, предусмотренные государственной программой по физическому воспитанию в общеобразовательной школе и наставлением по физической подготовке в Вооружённых Силах. В частности, из государственной программы – подтягивание на перекладине и подъем переворотом в упор. Из наставления в Вооружённых Силах – поднимание гири 24 кг и комплексное силовое упражнение.

3. Выявлено, что для силовой подготовки юношей с военно-прикладной направленностью эффективными являются секционные занятия, проводимые три раза в неделю продолжительностью 60 минут каждое. Планирование нагрузки должно осуществляться в соответствии с принципами постепенности и последовательности. Силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями аэробного характера и на растягивание мышц. Эмоциональную окраску занятиям придает игровой метод, в рамках которого используются подвижные игры с элементами единоборств.

4. Результаты сравнительного анализа данных обследования, полученных до и после педагогического эксперимента, свидетельствуют о статистически достоверном улучшении результатов силовой

подготовленности юношей старших классов в силовых упражнениях, что подтверждает эффективность экспериментальной методики.



## Практические рекомендации

В комплексной программе по физическому воспитанию и в наставлении по начальной физической подготовке допризывников обозначена необходимость физической подготовки юношей старших классов с военно-прикладной направленностью и, в частности, развитие собственно-силовых способностей и силовой выносливости.

Подбор упражнений для силовой подготовки юношей должен осуществляться в соответствии со следующими условиями:

а) возможность осуществлять избирательное (локальное) воздействие на мышцы;

б) возможность дозирования нагрузки за счет изменения количества повторений режима мышечной работы (быстро, медленно), а также выбора варианта исполнения упражнений (простой сложный) в зависимости от подготовленности и самочувствия занимающихся;

в) возможность использования собственного веса в качестве отягощения;

г) возможность расчленения упражнения на более простые составляющие элементы при затруднении в его составлении;

д) возможность использования помощи партнера при выполнении физически или технически сложных упражнений.

В методике оптимальными, то есть близкими к индивидуальным для каждого занимающегося являются следующие параметры режима для развития силовой выносливости: вес отягощения 40-60% от максимального; количество повторений в серии 8-12; количество серий 3-4. Продолжительность отдыха между подходами должна определяться по числу сердечных сокращений (ЧСС). Если ЧСС восстанавливается до уровня 90-100 ударов в минуту можно приступать к выполнению очередного повторения.

Параметры режима работы для развития собственно-силовых способностей: вес отягощения 60-70% от максимального; количество повторений в серии 4-6, количество подходов 3-4.

Для повышения развивающего эффекта методики физической подготовки юношей к службе в Армии силовые упражнения необходимо сочетать с упражнениями аэробного характера и на растягивание. Положительный эмоциональный фон на занятии обеспечивает использование игрового метода.

С целью контроля за силовой подготовленностью юношей старших классов с военно-прикладной направленностью в первую очередь необходимо использовать упражнения, предусмотренные программно-нормативными документами. К числу таких упражнений относятся: подтягивание на перекладине, подъем переворотом в упор, силовое комплексное упражнение и поднимание гири 24 кг.

### Список литературы

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 189 с.
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ Минобразования РФ от 09-03-2004 1312 (ред от 01-02-2012 с изменениями вступившими в силу с 01-09-2012) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования". (Актуально в 2018 году). – М.: Просвещение, 2012. – 92 с.
3. Бельский И.В. Магия культуризма. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
4. Величко Е. Школа молниеносных мышц //Физическая культура и спорт. – 1991. - №5. – С. 20-22.
5. Даурцев К.В., Пахомова Л.Э. Эффективность методики физической подготовки юношей-старшеклассников с элементами единоборств для службы в Армии//Валеология и физическая реабилитация в учебно-исследовательской работе. – Белгород: ББМК, 1996. – С.107-117.
6. Евгеньев И. Клуб настоящих мужчин//Физкультура в школе. – 1994. - №4. – С. 49-51.
7. Ивлиев Б.К. Бодибилдинг//Физкультура в школе. – 1991. - №8. – С. 41-47.
8. Калмыков Б.Х. Дозирование нагрузок при развитии силовых качеств//Физкультура в школе. – 2010. - №3. – С. 38.
9. Калмыков Б.Х., Узденов З.Х-М. Развивая силу мышц брюшного пресса//Физкультура в школе. – 1991. - №7. – С. 25-26.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кд.: Учеб.-метод. Пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 184 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя/Сост. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин; Под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с.
14. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах (НФП-91). – М.: Воениздат, 1991. – 147 с.
15. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Приложение к Приказу Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200.(Актуально в 2018).
16. Остапенко Л. Гибкость и сила – прекрасный союз//Физкультура и спорт. – 1994. - №5. – С. 55-57.
17. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по основам безопасности жизнедеятельности./Авт.-сост. Г.А. Колодницкий, В.Н. Латчук, В.В. Марков, С.К. Миронов, Б.И. Мишин, М.И. Хабнер. – М.: Дрофа, 2001. – 192 с.
18. Подготовка войскового разведчика. – М.: Воениздат, 1991. – 336 с.
19. Пояснительная записка к Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации//Учительская газета. – 2012. - № 27-29.
20. Постановление главы администрации области от 16.04.95. № 236 для курса основ безопасности жизнедеятельности по Белгородской области.
21. Программы для общеобразовательных учреждений: Основы безопасности жизнедеятельности 1-Х1 классы. – М.: Просвещение, 2012. - 109 с.
22. Программа физического воспитания учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 2014. – 36 с.
23. Семеренский В.И. Подвижные игры, развивающие силовые качества//Физкультура в школе. – 1995. - №1. – С. 22-25.

24. Федеральный Базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования. Начальное общее и основное общее образование. Среднее (полное) общее образование - <http://window.edu.ru/resource/309/39309/files/bup.pdf>.

25. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Приложение 1****Упражнения на растягивание**

- 1, Не сгибания коленей, плавные наклоны вперед до касания пола руками, сжатыми в кулаках – 15-20 раз. При наклоне делать выдох.
2. Расставив ноги как можно шире и скрестив руки на груди, наклониться вперед, стараясь коснуться локтями пола – 15-20 раз.
3. Стоя боком к стене или гимнастической стенке, выполнять махи ногой вперед-назад. После 20-30 махов поменять ноги.
4. Встав на носки, выполнять глубокие приседания, не касаясь пятками пола 20-25 раз.
5. Встав на колени, попытаться сесть между пяток, коснувшись ягодицами пола. От тренировки к тренировке раздвигать ноги шире - 20-25 раз.
6. Сидя на полу, подошвы прижаты друг к другу, пятки подтянуты к паху. Удерживая пальцы ног, выполнять пружинистые движения коленями (поза летящей бабочки), стремясь дотронуться до пола внешней стороной бедер. Движения выполнять плавно. Продолжительность 30-40 сек. Спину держать прямо.
7. В этом же положении постараться коснуться пальцев ног. При наклоне вперед полный выдох.
8. Выйти в полушпагат и опираясь руками в пол, стремиться от тренировки к тренировке сесть в полный шпагат. Выполнять плавно и осторожно. Это упражнение опасно травмой. Продолжительность данной «растяжки» от 30 до 60 сек.
9. Стоя, руки перед грудью в «замке», ноги на ширине плеч. Выполнять плавные «винтообразные» повороты поочередно вправо-влево, стремясь к максимальному «скручиванию» в талии. Повторить 20-30 раз в каждую сторону, дыхание не задерживать.

## Приложение 2

### Подвижные игры

**СИЛЬНЫЕ РУКИ.** Играющие делятся на две равные команды и, стоя в шеренгах лицом друг к другу, соревнуются в парах, поставив правую ногу вперед и взяв друг друга за правую руку, а левую поставив на пояс. По сигналу каждый игрок старается отвести руку соперника и вынудить его сойти с места. Затем то же, но другой рукой. Победитель приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков. Если игрок умышленно отпускает хват, ему засчитывается поражение.

**БОРЬБА РУКАМИ, СТОЯ НА КОЛЕНЕ.** В парах, расположившись лицом друг к другу, стоя на левом колене. По сигналу игроки, уперев локоть правой руки в колено своей правой ноги и взяв соперника за кисть (левая рука на бедре), пытаются отвести руку соперника до отказа. Отрывать локоть от бедра запрещено. То же, но другой рукой. То же, но лежа на полу.

**ВЫТЯНИ В КРУГ.** На площадке мелом наносят круг диаметром 80 см. Два игрока становятся на диаметрально противоположных сторонах круга, крепко взявшись за руки. По сигналу каждый старается втянуть в круг своего соперника. Втягивать в круг можно только руками. Игрок, переступивший линию окружности хотя бы одной ногой, считается проигравшим. Нельзя умышленно разъединять руки: игрок допустивший это проигрывает.

**СОРОКОНОЖКИ.** Занимающиеся делятся на команды по 5-7 человек в каждой. Команды выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждый играющий принимает положение упора лежа и кладет ноги на плечи находящегося сзади партнера так, чтобы его голова оказалась между коленей. Последний берет ноги предпоследнего как тачку. По сигналу все участники начинают передвижение вперед,

переставляя руки. Победа присуждается команде, сохранившей первоначальное построение и пересекшей финишную линию первой.

**ВЫДЕРНИ РЕДЬКУ.** Играющие, сидя в колонне по одному (ноги врозь), берут друг друга за талию. Один из участников (выбранный) сидит впереди колонны напротив первого игрока лицом к нему и упирается в его ноги своими ногами. Затем, взявшись с ним за руки, он по сигналу тянет соперника, стараясь оторвать его от колонны. Если ему это удастся, то его место занимает первый игрок колонны, а он садится в конец своей колонны. Если же он не смог оторвать первого участника от колонны, то выходит из игры, а первый игрок занимает его место. Так, постепенно число игроков в колонне уменьшается. Победившими считаются те, кто остался в колонне. Тянуть каждый раз можно только по сигналу. Если кто-то сделает это раньше, перетягивание не засчитывается. Игроки в колонне, держась за пояс друг друга, не должны отпускать руки, стараясь помочь первому игроку удержаться в колонне.