

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра педагогики

Воднев Дмитрий Евгеньевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Тема «Роль военно-прикладных видов спорта в развитии физической
подготовки и военно-патриотического воспитания у молодёжи
допризывного возраста»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образование программы
Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, доктор педагогических наук,
профессор Адольф В.А



(дата, подпись)

Научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент Ильин А.С



(дата, подпись)

Обучающийся Воднев Д.Е



(дата, подпись)

Дата защиты 18.06.2024

Оценка удовлетворительно
(прописью)

Красноярск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА.....	9
1.1. Особенности военно-патриотического воспитания допризывной молодежи.....	9
1.2. Особенности физической подготовки допризывной молодежи.....	15
1.3. Роль военно-прикладных видов спорта при подготовке допризывной молодежи.....	22
Выводы по первой главе.....	26
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА.....	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методы исследования	32
Выводы по второй главе.....	35
ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ.....	37
3.1 Содержание программы занятий по военно-прикладной подготовке в старших классах и технологии ее реализации.....	37
3.2 Оценка результативности занятий по военно-прикладной физической подготовке юношей допризывного возраста.....	47
Вывод по третьей главе.....	55
Заключение.....	56
Список литературы.....	58
Приложение.....	63

Введение

Актуальность исследования. В настоящее время вопрос военно-патриотического воспитания молодежи допризывного возраста актуален как никогда. Как показывает современная реальность, вопрос защиты своей страны и национальных интересов стоит очень остро. Это объясняет необходимость в воспитании у подростков патриотических чувств, выработки физических и моральных качеств, понимания о том, что каждый подрастающий мужчина – это защитник своей родины. В подростковом возрасте, а именно в возрасте от 16 до 17 лет, важно заложить молодым людям правильные идеи и ценности, которые лучшим образом повлияют на их мировоззрение и четкую жизненную позицию. Необходимо донести до юношей, что именно они являются защитниками своей семьи и родины, именно на них возлагаются надежды, что наше будущее зависит от них: от их смелых решений и уверенных действий. Также следует отметить, что в позднем подростковом возрасте (16-17 лет) происходят физическое, эмоциональное, социально-адаптивное и психологическое изменения. Изменяется мышечная и костная системы. Таким образом, допризывной возраст тот самый период, когда важно уделить особое внимание не только на воспитание, но и на развитие и улучшение физических данных подростков: силовых, координационных, скоростных и т.д.

Существует Федеральный проект «Патриотическое воспитание», который направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан России, развития воспитательной работы в образовательных организациях общего и профессионального образования, проведения различных мероприятий патриотической направленности, отведение большего внимания на уроках, а также различные занятия во внеурочное время.

Конституция РФ закрепляет право граждан на образование, а также воинскую обязанность граждан РФ. А статья 14 Федерального закона от 28.03.1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» закрепляет, что «Правительство Российской Федерации, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления

совместно с Министерством обороны Российской Федерации, иными федеральными органами исполнительной власти и федеральными государственными органами, в которых настоящим Федеральным законом предусмотрена военная служба, и должностными лицами организаций обязаны систематически проводить работу по военно-патриотическому воспитанию граждан. Подготовка, полученная гражданами в военно-патриотических молодежных и детских объединениях, общественно-государственных организациях, осуществляющих военно-патриотическое воспитание и организующих соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, учитывается призывными комиссиями при определении вида и рода войск Вооруженных Сил Российской Федерации, а также других войск, воинских формирований и органов, в которых они будут проходить военную службу по призыву»¹. Физическое воспитание – важная составляющая общего воспитания личности школьника, поскольку способствует формированию не только двигательных навыков, но совершенствованию физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость. Кроме того, физическое воспитание оказывает влияние на формирование морально-волевых качеств таких, как: смелость, решительность, настойчивость.

Также следует сказать и про Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ, согласно которому здоровье обучающихся – приоритетное направление государственной политики в области образования².

Необходимо упомянуть и Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, который регламентирует организационно-правовые и социально-экономические основы физкультурно-спортивных организаций. Согласно данному закону, физическое воспитание и спорт выступает комплексом мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и укрепление здоровья, на повышение уровня

¹ URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/4b8a6e41a4356c0addb1c4c572e9ab7c0c5195e2/

² URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

работоспособности и т.д.³ При этом, статистика Министерства здравоохранения Российской Федерации говорит о том, что лишь малую часть (14 %) детей можно считать практически здоровыми. Порядка 50 % детей имеют какие-либо функциональные отклонения, а хронические заболевания – около 40 %. Статистика неутешительная. Анализируя развитие физических качеств школьников (детей, подростков, в том числе допризывной молодежи) за последние десять лет, прослеживается тенденция к заметному падению показателей. Двигательная активность снизилась, стала в разы меньше гигиенической нормы, а уроки физической культуры не покрывают необходимого минимума суточной активности. По большей части это связано с дефицитом ежедневной двигательной активности, которая уже с первых лет обучения снижается порядка на 50%, а в последующем продолжает неуклонно снижаться. Как результат, 55-60% призывников не достигают необходимого уровня физической подготовленности.

Актуальность темы нашего исследования подтверждается и тем, что во все времена, в том числе в современном мире научные деятели изучали и продолжают изучать проблемы патриотического воспитания подростков и их физической подготовленности. Так, вопрос патриотического воспитания исследовали Добролюбов Н. А., Белинский В. Г., Ипполитова Н. В., Чернышевский В. Г., Н.Ф. Басов, Ф.Ф. Королев, Герцен А.И. и др., а вопрос физической подготовленности – Лапицкая Е.М., Мулярчикас, А., Сосницкий В.Н., Семенов Л.А., Кузнецов Г.В., Никишин И.В., Пискова Д.М., Зайцева В.В., Сонькин В.Д., Бурчик М.В. и др, на основе работ которых, делаются попытки к разработке современных действенных методик и технологий для решения вопросов патриотического воспитания и физической подготовленности молодежи.

Цель исследования: теоретическое обоснование, разработка и апробация программы военно-патриотического воспитания и физического развития допризывной молодежи во внеурочной деятельности.

³URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Объект исследования: внеурочная деятельность в общеобразовательных школах.

Предмет исследования: программа военно-патриотического воспитания и физического развития допризывной молодежи во внеурочной деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что программа военно-патриотического воспитания и физического развития допризывной молодежи во внеурочной деятельности будет результативной, если будет включать регулярные тренировки, в ходе которых будут отрабатываться комплексы упражнений, направленных на развитие силы, скорости (быстроты), выносливости, ловкости, а также занятия патриотической направленности «Разговоры о важном».

Задачи исследования:

1. Провести анализ научной литературы, законодательства и нормативно-правовых актов Российской Федерации, регламентирующих физическую подготовку и военно-патриотическое воспитание допризывной молодежи.

2. Выявить наиболее эффективные и оптимальные формы и методы развития физической подготовленности и военно-патриотического воспитания у допризывной молодежи, на основании которых, провести экспериментальную работу с обучающимися допризывного возраста.

3. Разработать и апробировать программу военно-патриотического воспитания и физического развития допризывной молодежи во внеурочной деятельности.

4. Разработать рекомендации по внедрению военно-прикладных видов спорта в рамках школьных секций во внеурочное время и оценить их результативность.

Методы исследования:

- Метод теоретического исследования (анализ законодательных и нормативно-правовых актов Российской Федерации, а также одновременно научно-методической литературы, касающихся вопросов данного изыскания;

- Экспериментальный метод (экспериментальное изучение физической подготовленности подростков допризывного возраста);

- Педагогическое наблюдение;
- Анкетирование, тестирование и выборочный опрос;
- Количественный и качественный анализ полученных данных.

Новизна изыскания заключается в том, что мы предлагаем разработанные нами комплексы упражнений, которые ранее в таком виде в школах во внеурочное время не использовались, а также занятия, направленные на повышение уровня патриотизма у молодых людей.

Практическая значимость исследования заключается в том, что предложенные нами советы будут способствовать улучшению физической подготовленности обучающихся допризывного возраста и возрастанию уровня патриотизма.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средней общеобразовательной школы Красноярского края Емельяновского региона «Устюжская». В исследовании приняли участие дети допризывного возраста (молодые люди 16-17 лет, 11 класс).

Структура выпускной квалификационной работы: введение, три главы, заключение, список использованных источников. Работа проиллюстрирована таблицами и рисунками.

Выпускная квалификационная отработка выполнялась в три этапа.

В ходе первого этапа нами была изучена и проанализирована законодательная и нормативно-правовая базовый РФ, регламентирующая физическую подготовку и военно-патриотическое воспитание допризывной молодежи, а также проведен анализ научной и учебно-методологической литературы по вопросам изыскания.

В ходе второго этапа нами был проведен педагогический рискованные эксперименты по выявлению уровня физической подготовленности юношей допризывного возраста.

На третьем этапе нами были разработаны предложения по организации учебных занятий и внеурочного времени в секциях по военно-прикладным видам спорта, результативность которых проверена в ходе педагогического эксперимента

и наблюдения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Особенности военно-патриотического воспитания допризывной молодых людей.

Проблема патриотического воспитания в современности вызвана изменениями во почти всех областях российского общества: и в экономике, и в политике, и в социальной сфере, коие отразились на образовании и культуре российского общества.

«Патриотизм» в переводе с греческого языка «*patris*» обозначает – Отечество. То есть политический принцип и социальное чувство, понятая любовь, привязанность к родине, преданность ей и готовность к жертвам из-за неё, а также любовь к своему народу и его традициям.⁴

М.В. Климова в своём этимологическом словаре под патриотизмом знает нравственный и политический принцип, социальное чувство, содержанием коих является любовь к отечеству, выражающаяся в преданности и гордости за житие и настоящее своего Отечества, а также в стремлении защищать интересы родины».⁵

В рамках ценностного (аксиологического) расклада «Отечество» рассматривается с позиции нравственного и гражданского становления персоны.

Говоря о патриотическом воспитании, В.А. Сухомлинский – выдающийся отечественный воспитатель писал, что подлинный патриотизм заключается в самоотверженном труде во имя поддержания Родины, а не в восхищении природой страны или подвигами героев минувших времен. В.А. Сухомлинский полагал, что патриотизм присущ каждому человеку, что это неотделимая часть его духовного мира, что отражается в его нравственном облике и воплощается на практике.

⁴ URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Патриотизм>

⁵ Лебедев Алексей Алексеевич, Коханова Людмила Александровна Понятие «Патриотизм» в современном прочтении: этимология и семантика // Вестник ЮУрГУ. Серия: Лингвистика. 2015. №1

Интересным считается следующее определение «патриотизма». «Патриотизм – это исторически сложившаяся и прогрессирующая категория социальной педагогики, отражающая устойчивое положительное мироощущение людей к своему Отечеству, проявляющееся в деятельности на его благо, в реализации которого с цельных позиций участвуют государство, общество, семья».⁶

А.Н. Вырщикова, совершавший активное участие в разработке важнейших государственных и региональных программ, являвшийся одно из разработчиков Государственной концепции патриотического воспитания граждан РФ, государственных программ «Патриотическое патронат граждан РФ», под «патриотизмом» понимал одно из базовых составляющих национального самосознания народа, выражающееся в чувстве любви, гордости и лояльности своему Отечеству, к его истории, культуре, традициям, быту. По суждению А.Н. Вырщикова, патриотизм заключается в осознании народом своего нравственного долга перед государством, в готовности к защите его интересов, а также в проявлении великодушия и толерантности по отношению к иным народам.⁷

Рассматривая определение «патриотизм» в психолого-педагогическом аспекте патриотизм воспринимается как сфера самоопределения и самореализации человека, а с социологической точки зрения патриотизм - высшее заведение смысл жизни и деятельности личности, всех социальных групп и слоев социума и проявляется в социальном поведении граждан.⁸

Военно-патриотическое самовоспитание - одно из направлений патриотического воспитания, в связи с чем вопросы военно-патриотического воспитания юного поколения в духе любви и преданности Родине всегда в центре внимания страны.

⁶ Курвинен, Е. Е. Актуальные вопросы организации патриотического воспитания в системе дополнительного образования подростков (на примере деятельности военно-патриотического клуба «Красная звезда») / Е. Е. Курвинен. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 6.4 (86.4). — С. 91-95.

⁷ Вырщикова А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект / А.Н. Вырщикова. Волгоград, 2001. 112 с.

⁸ Патриотическое воспитание школьников : учебно-методическое пособие / В.Е. Мусина. — Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. — 156 с.

Военно-патриотическое воспитание – одно из важных направлений воспитания молодых людей допризывного возраста, своего рода это и подготовка к дальнейшей службе в Вооруженных силах Российской Федерации, осуществляется на основе конкретных целей, средств, форм и методов.

Военно-прикладная подготовка допризывной молодежи – это комплексный процесс подготовки старшеклассников (молодые люди 16-17 лет), включающий подготовку и формирование физических и психологических качеств, которые необходимы призывникам на службе в Вооруженных силах РФ, поскольку не все молодые люди после окончания школы поступают в высшее учебное заведение, кто-то сначала идет служить в армию.

Современная и своевременная подготовка школьников к армии позволит им успешно выполнять воинский долг, а, следовательно, поддерживать обороноспособность страны на высоком уровне.

Военно-патриотическое воспитание преследует следующие цели:

- формирование у молодежи глубоких патриотических чувств;
- воинское формирование гражданской ответственности и уважения к традициям и истории нашей державы;
- формирование готовности к защите своей родины и национальных интересов.

Как уже нами было сказано, военно-патриотическое образование – это одно из приоритетных направлений деятельности государственных институтов, которое нашло свое отражение в «Концепции Военно-патриотического воспитания молодых людей». Где прописано, что цель военно-патриотического воспитания – это развитие у обучающихся гражданской ответственности, патриотизма как наиважнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование профессионально осознанных качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни социума, особенно в процессе военной и других, связанных с ней, видов государственной службы, верности конституционному и

воинскому долгу в условиях миролюбивого и военного времени, высокой ответственности и дисциплинированности.⁹

Исходя из целей, позволено сформулировать основные задачи военно-патриотического воспитания в общеобразовательных организациях. Среди задач позволено выделить:

- проведение научно-обоснованной управленческой и организаторской работы по созданию условий для эффективного военно-патриотического воспитания обучающихся;

- констатация в сознании и чувствах к культурному и историческому прошлому России, к обычаям, повышению престижа государственной, особенно военной службы;

- создания художника современной системы военно-патриотического воспитания, которая достаточно обеспечивать оптимальные условия развития у обучающихся верности к Отечеству, готовности к приличному служению обществу и государству, честному выполнению долга и казенных обязанностей;

- создание механизма, обеспечивающего эффективное функционирование целостной системы военно-патриотического воспитания обучающихся.

В качестве ключевых средств к достижению целей и решению поставленных задач, работают образование, культура, массовая информация, а также практические занятия в рамках специализированных школьных секций по военной-прикладной подготовке, организации и проведении всевозможных мероприятий и соревнований с военно-прикладным уклоном.

Формирование патриотического мировидения и правильного настроения обучающихся достигается посредством различных педагогических форм. Это и персональные и коллективные беседы, и различные виды информирования обучающихся, лекции, учено-практические конференции, тематические вечера, викторины, круглые столы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и труда, с адептами органов государственной власти, деятелями культуры,

⁹ Наука и молодежь – 2022: взгляд в будущее. Международный научнопрактический форум. Оренбург, 20-21 апреля 2022 г.: сб. статей / ред.кол. : Т.Г. Русакова, В.А. Зебзеева, Г.Н. Мусс, А.К. Мендыгалиева, Н.В. Литвиненко. – М.: ТЦ Сфера, 2022. – 456 с.

экскурсии и походы по историческим местам и местам боевой дух славы, проведение дней воинской славы, занятия в музее, атлетически-патриотические игры, соревнования, оказание помощи ветеранам войны, труда, инвалидам, выпуски стенных газет, фотовыставок, тематические радиопередачи.¹⁰

Среди способов военно-патриотического воспитания выделяют методы:

- убеждения, т.е. образования идейно-нравственного сознания;
- принуждения – формирование общественно-положительного поведения и положительного опыта отношений;
- поощрения и наказания. Метод направлен на исправление поведения;
- воспитание личным положительным примером (конкретизация тезисов, норм и правил поведения).

В процессе военно-патриотического воспитания дошкольник должен руководствоваться рядом принципов.

1. Принцип индивидуального расклада, который основывается на особенностях обучающихся (возраст, уровень становления);
2. Принцип последовательности и системности, т.е. новые знания обучающегося обязаны опираться на усвоенные им ранее;
3. Принцип компетенции, т.е. педагог сам надо быть патриотом своей Родины, только так он сможет передать значения обучающимся;
4. Принцип комплексности и доступности. Патриотическое воспитание станет действенным и доступным (понятным ребенку), когда используемые воспитателем методы и средства, будут понятны и доступны обучающимся.
5. Принцип совместной работы – это когда ученик ощущает поддержку педагога на протяжении всего-навсего воспитательного процесса.¹¹

¹⁰ Военно-патриотическое воспитание обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины "Физическая культура и спорт" в вузах / Д. Г. Радченко, Т. А. Кондратюк; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнёва. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2019. – 146 с.

¹¹ Лебедев Алексей Алексеевич, Коханова Людмила Александровна Понятие «Патриотизм» в современном прочтении: этимология и семантика // Вестник ЮУрГУ. Серия: Лингвистика. 2015. №1.

Образовательный уровень человека тесным образом связан с образованием его ценностных ориентаций, потребностей, интересов, выработкой мировоззрения, нравственного поведения.¹²

Говоря об отличительных чертах военно-патриотического воспитания школьников допризывного возраста (молодые люди 16-17 лет), необходимо также рассмотреть ценностные ориентации, которые формируются в процессе военно-патриотического воспитания. Среди них: религиозно-нравственные, гражданско-правовые, социально-патриотические и военно-патриотические значения.

Духовно-нравственные ценности – это осознание обучающимися высших ценностей, эталонов и ориентиров, социально-значимых процессов и явлений реальной жизни, способность руководствоваться ими в качестве характеризующих принципов, позиций в практической деятельности.

Гражданско-правовые значения воздействует через комплекс мероприятий, направленных на воспитание правовой культуры и законопослушности, умений оценки политических и правовых событий и процессов в обществе и государстве, штатской позиции, готовности к служению своей стране и выполнению конституционной длнна, а также воспитывает уважение к государственной символике.

Социально-патриотическое развитие направлено на активизацию духовно-нравственной и культурно-исторической преемственности поколений, пестование активной жизненной позиции, проявление чувства благородства и сострадания, проявление заботы о людях, в том числе пожилого возраста, ветеранах и инвалидах.

Военно-патриотическое развитие ориентировано на воспитание у учащихся высокого патриотического сознания, мыслей служения Отечеству, способности к его вооруженной защите, изучение российской военной истории, воинских традиций.

¹² Адольф, В. А. Безопасность личности в контексте ее образованности / В. А. Адольф, К. В. Адольф, А. В. Фоминых // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIV международной научно-практической конференции, Красноярск, 08–09 апреля 2021 года. Том Часть 2. – Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. – С. 10-13.

Работа по патриотическому воспитанию старших подростков должна начинаться со знакомства с правилами поведения и нравственными общепризнанными мерками, а также формирования моральных привычек.¹³

Обобщая вышесказанное, военно-патриотическое пестование – это одно из важных направлений деятельности государства, состоящее из ансамбля мероприятий, которые осуществляются на основе определенных целей, средств, форм, способов и принципов.

Любить свою страну и почитать добрые обычи – это задача каждого из нас, поскольку только в таком случае пожалуй воспитать достойное поколение и создать благоприятную для развития атмосферу в стране.

1.2. Особенности физической подготовки допризывной молодежи.

Физическая культура в жизни человека – это одно из наиболее результативных средств развития личности.

Физическая культура в школе – это учебный предмет, который способствует физическому развитию и совершенствованию учеников с целью их подготовки к общественно полезному труду, к жизни в полость, а также к защите своей Родины.¹⁴

К **основным задачам физической культуры** как учебной выдержки можно выделить следующие:

- укрепление здоровья обучающихся;
- помощь правильному физическому развитию обучающихся;
- формирование и совершенствование двигательных умений и умений;
- обучение новым видам движения, активности;
- физическое развитие и совершенствование основных двигательных качеств: сила, быстрота, неутомимость, ловкость, гибкость;
- обучение специальным знаниям в области физической культуры и спорта;

¹³ Литвинова, Е. В. Место патриотизма в жизни современной молодежи / Е. В. Литвинова, Д. А. Шведов, В. Г. Дробчак. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 542-545.

¹⁴ Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

- прививание основных гигиенических навыков;
- формирование характера.

Формы физического воспитания обучающихся:

- занятия по физической культуре (учебная выдержка – основная форма физического воспитания обучающихся);
- физкультурно-оздоровительные события как в учебное время, так и после уроков (зарядка, физкультминутки во сеанс уроков, подвижные игры на длительных переменах);
- внеклассные занятия физической культуры и спорта;
- физкультурно-глобальные и спортивные мероприятия, проводимые среди школ (соревнования меж школ);

Физическое воспитание – это сложный процесс, который базируется на активной и целенаправленной деятельности школьников. Это многократные и целенаправленные повторения физических процедур, в результате которых в организме учащихся происходят положительные физиологические перемены.

Физическое воспитание обучающихся обеспечивается за счет грамотно собранных педагогом средств, методов, форм, объемов и интенсивности физических нагрузок на занятиях. Кроме того, на качество товаров физического воспитания влияют и обеспечение школ необходимым спортивным постройкой (спортивные площадки на территории школ для легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр; спортивные залы, бассейны) и спортивным инвентарем.

Принципы физического воспитания, организации занятий по физической культуре:

- *Принцип непрерывности и преемственности.* Данный дефиниция должен соблюдаться на протяжении всей жизни человека, особенно в детском и юношеском возрастах, поскольку именно в этот кембрий происходит наибольший рост и физическое развитие организма. Поэтому в школьные предметы период особенно важно заниматься физической культурой и спортом, дабы организм и тело развивались правильно и качественно. Физическое самовоспитание должно

быть непрерывным и постоянным, чтобы отсутствие активности неодобрительно не сказывалось на физическом развитии и здоровье школьников.

- *Принцип комплексности.* Данный особенность означает, что во время физического воспитания необходимо применять совокупность необходимых средств, а не какое-то одно, поскольку каждое средство важно и оказывает специфическое и необходимое влияние на физическое физическое развитие и здоровье обучающихся.

- *Принцип адекватности.* Согласно данному тезису, применяемые педагогом средства, методы, а также организация занятий по физической культуре, обязаны соответствовать уровню развития школьников. Поскольку для каждой спорт-возрастной группы школьников нужны свои средства и способы, подход должен быть индивидуальным. Рамки двигательной активности (объемы, интенсивность) для каждого ученика устанавливаются в соответствии с его возможностями: возрастными, половыми, высокофункциональными, состоянием здоровья.

Для школьников физические упражнения – важный химический элемент физического воспитания и подготовки к будущей жизни.

Физическое образование – это сложный и важный процесс, состоящий из целенаправленных и много повторных поступков (физических упражнений), благодаря которым улучшаются функциональные вероятности организма человека.

Под функциональными возможностями организма понимается размах между исходной величиной функции в состоянии покоя и предельной ее величиной во время работы с предельными нагрузками.¹⁵

Для **оценки могущества физических нагрузок** на организм обучающихся во время физического воспитания применяют критерии воздействия: ЧСС (частота сердечных сокращений), предельное минута активности и т.д. Для различия нагрузки можно использовать зональную систематизацию, к которой

¹⁵ Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

относят зоны: низкой, умеренной, большой, высокой и предельной интенсивности.

Работать в зоне низкой интенсивности возможно в течении долгого времени, так как физиологические функции организма не испытывают напряжения, а ЧСС не выше 100-120 ударов в минуту. К активности низкой интенсивности можно отнести ходьбу, катание верхом на велосипеде и прогулки на лыжах, плавание в спокойном режиме.

В зоне умеренной интенсивности, что обозначает примерно 50 % от максимально возможной нагрузки, устанавливается взаимодействие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также двигательного аппарата. В данной зоне ЧСС достигает 130-160 ударов в минуту.

Зона большой интенсивности характеризуется 70 % от всячески возможной нагрузки (длительный бег в ускоренном темпе, бег на лыжах). Работа в этой зоне вызывает наибольшее напряжение в организме обучающихся хоть в короткий промежуток (10 минут). При сочетании такой нагрузки с умеренной прогрессирует скоростные возможности и общая выносливость школьников, а регулярное выполнение плана циклических упражнений, во время которых ЧСС достигает 150-170 ударов в минуту, содействуют развитию аэробных и анаэробных возможностей обучающихся.

Зона высокой интенсивности характеризуется 80 % от максимум возможной нагрузки (бег на короткие дистанции, скоростно-силовые процедуры, статические нагрузки). В данной зоне работа мышц и органов организма поддерживается по большей части анаэробными источниками энергии. Максимальная нескончаемость работы в данной зоне – минута (например, прыжки на скакалке в течении одной минуты).

И 5 зона – зона максимальной интенсивности, что соответствует 100% возможностей. В этой зоне упражнения выполняются в максимальном темпе и на пределе возможностей длительностью не более 10 секунд.

Для предупреждения переутомления обучающихся существенно соблюдать принципы, о которых мы упоминали ранее.

Оценить потенциальность физической нагрузки позволяют внешние признаки утомления у обучающихся (таблицы 1).

Таблица 1.

**Внешние признаки утомления у обучающихся при выполнении физических процедур
(по В. К. Велигченко и Г. И. Погадаеву, 1998)**

ПРИЗНАКИ	СТЕПЕНЬ УТОМЛЕНИЯ		
	Легкая	Значительная	Сильное утомленность
Окрас кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Сильное краснота, побледнение, синюшность кожи
Потливость	Небольшая	Большая (повыше пояса)	Резкая (ниже пояса, выступание солей на коже)
Дыхание	Учащенное (до 20-26 за 1 мин на равнине и до 36 — при росте в гору)	Учащенное (38-46 за 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50—60 за 1 мин), вследствие рот, переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походочка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше	Резкие покачивания при ходьбе, прибытие некоординированных движений Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Усталое арготизм лица, небольшая сутулость.	Измощенное оборот лица, сильная сутулость, апатия, жалобы на очень крепкую слабость,
Ощущения		Снижение интереса к окружающему	головная боль, жжение в груди, тошнота, тошнотаа
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Четкое, безошибочное выполнение обещаний указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления перемещения	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимаются только оглушительные команды

ЧСС	110-150	160-180	более 180
-----	---------	---------	-----------

Во время занятий в школе по физической культуре учитель должен грамотно подобрать объем физической активности, ради школьники не переутомлялись.

Поэтому урок по физической культуре надо быть тщательно спланирован педагогом.

Так, в **водной части урока** обучающимися обязаны выполняться упражнения, повышающие работоспособность организма, подготавливающие к исполнению больших физических нагрузок, что позволит им справиться с более насыщенными физическими нагрузками. Кроме того, выполняемые во время разминки несложные упражнения без отягощений в комфортной амплитуде, способствуют выделению синовиальной жидкости в суставах, что предупреждает травматизм, также в процессе разминки повышается тонус дерганой системы, улучшается координация движений обучающихся, а, следовательно, организм постепенно подготавливается к основной части урока.

Основная часть урока физической культуры направлена на улучшение физической подготовленности обучающегося и срок её составляет 30-35 минут.

Во время урока должны соблюдаться физиолого-гигиенические тезисы.

Принцип комплексности, согласно которому на одном занятии нужно развивать сразу несколько двигательных качеств, поскольку развитие личности сразу несколько двигательных качеств повышает эффективность занятия.

Данный принцип важен для комплексного развития двигательных навыков обучающихся, потому что только всесторонняя и гармоничная физическая подготовка отвечает требованиям физического воспитания – оздоровление.

Принцип адекватности, согласно которому объем физической нагрузки, направленной на развитие конкретного двигательного свойства, должен быть достаточным для достижения поставленной цели. Кроме того, физические нагрузки должны чередоваться по интенсивности воздействия на сердечно-сосудистую систему (оценивается по ЧСС). Также важно физические нагрузки чередовать по их направленности на развитие определенных мышечных групп.

Заключительная часть урока (3-5 минут) также важна, поскольку именно в нынешний момент организм обучающегося восстанавливается после интенсивной работы, сокращает возбуждение нервной системы, создавая условия к переключению на иную деятельность, например, на умственную работу.

Для определения достаточности физической нагрузки обращаются к признаку моторной плотности урока.

Моторная плотность урока (МП) – это благорасположение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, у единой продолжительности урока.¹⁶

Формула определения плотности урока (поточный метод хронометража):

Пример: длительность урока «физическая культура» - 45 мин.. В течение данного урока 30 минут отработывались физические процедуры, то:

$$МП = (30 \times 100) / 45, \text{ где}$$

30 – время выполнения физ. упражнений, 100 – двигательная активность учащихся, 45 – длина урока

Соответственно, чем больше моторная плотность занятия, тем выше его эффективность.

Исходя из нашего примера, моторная плотность урока составила около 66 %, что считается гигиенически достаточным.

Как мы уже говорили, физическое воспитание – это необходимая часть общего воспитания личности обучающегося. Оно способствует образованию двигательных навыков, совершенствованию физических качеств: быстрота, куча, выносливость, ловкость, а также формирует морально-волевые свойства такие, как: смелость, решительность, настойчивость.

Известные физиологи: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский тоже одновременно говорили о существовании тесной связи между

¹⁶ URL:<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/07/opredelenie-obshchey-i-motornoy-plotnosti-uroka>

здоровьем человека и нравом и объемом его мышечной работы, а ограничение подвижности (активности) не соблюдают течение всех жизненных процессов.

Лишь научно аргументированное и правильно организованное физическое воспитание (физическая подготовка) полно способствовать гармоничному физическому и психологическому развитию школьника, а вдобавок повышать его защитно-приспособительские реакции, усиливать устойчивость организма к действующим на нервы внешним факторам, быть продуктивным в повседневной деятельности.

Таким образом, физические процедуры влияют не только на двигательную функцию обучающегося, но и стимулирует дело всего организма, в том числе и коры головного мозга. Во время занятий физической культуры возникают условно-рефлекторные взаимосвязи, создаются и закрепляются двигательные умения и навыки, которые в дальнейшем облегчают овладение различными трудовыми навыками.

1.3. Роль военно-прикладных видов спорта при подготовке допризывной молодежи.

Военно-прикладные виды спорта представляют собой специальную категорию спорта, которая сочетает в себе элементы физической активности, боевых умений и тактики. Эти виды спорта имеют долгую историю и были разработаны для подготовки военных к выполнению своих обязанностей в экстремальных условиях боевых поступков.

Мы рассмотрим понятие военно-прикладных видов спорта, их цели и задачи, специфики и преимущества использования военно-спортивных методик тренировки.

Главная предмет военно-прикладных видов спорта – повышение физической подготовки военных, развитие боевых навыков и тактики, а также улучшение эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости к экстремальным условиям.

Задачи военно-прикладных видов спорта включают в себе: развитие физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости и эластичности;

изучение и совершенствование боевых приемов и тактики; подготовка к состязаниям и демонстрационным выступлениям.

Особенности военно-прикладных видов спорта заключаются в их высокой интенсивности тренировок, симуляции настоящих боевых ситуаций, использовании специального военного снаряжения (огнестрельное оружие, защитные средства), а также взаимодействии членов команды.

Преимущества военно-прикладных видов спорта включают в себе: улучшение физической формы и здоровья, повышение профессиональной подготовки военных, развитие силы воли и самодисциплины, а также формирование командного духа и сплоченности.

Использование военно-спортивных методик тренировки разрешает военнослужащим эффективно подготовиться к выполнению своих обязанностей в экстремальных условиях, увеличить свою боеспособность и успех в боевых действиях.

Военно-прикладные виды спорта – это особая категория спортивных дисциплин, которые сочетают в себе составляющие физической активности, техники и практического применения. Эти виды спорта пользуются популярностью среди юношей в возрасте 16-17 лет, так как помогают им развивать физические и психологические свойства, а также приобретать практические навыки, которые пригодятся в повседневной жизни.

Военно-прикладные виды спорта предлагают молодым людям множество преимуществ, которые способствуют их физическому, психическому и общественному развитию.

Во-первых, занятия этими видами спорта могут помочь укрепить здоровье подростка, улучшить физическую форму и закрепить иммунитет.

Во-вторых, спорт способствует развитию координации перемещений, гибкости и выносливости, что положительно сказывается на общем самочувствии школьника.

Занятия спортом имеют огромное значение и для психического становления подростков. Спорт помогает им контролировать свои эмоции, развивать

стрессоустойчивость, находить свежих друзей и общаться в коллективе. Также спортивная активность обучает юношей управлять своим временем, ставить перед внешне цели и добиваться их.

Минобороны России руководит развитием военно-прикладных видов спорта в соответствии с федеральным правом. Военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта базируются на специальных действиях, связанных с выполнением военными своими прямыми обязанностями.

Перечень военно-прикладных видов спорта включает 8 видов спорта: армейский рукопашный бой, военно-прикладной профессиональный спорт, военно-спортивное многоборье, международное военно-спортивное спорт, стрельба из штатного или табельного оружия, гребля на шлюпках, гребно-парусное спорт и армейское тактико-стрелковое многоборье, содержание которых оформляют военно-профессиональные приемы и действия.

Так стрельба - спорт, в котором участники соревнуются в меткости и точности перестрелки из огнестрельного оружия на различные дистанции. Включает в себя эти дисциплины, как стрелковое оружие, пневматика, пулевая стрельба и др.

Рукопашный бой - профессиональный спорт, в котором участники соревнуются в технике и искусстве рукопашного боя без применения оружия. Включает в себя такие дисциплины, как кикбоксинг, игра, карате и др.

Военно-спортивные игры - спорт, включающий в себе эстафеты, командные соревнования и тактические игры, основанные на боевых поступках и тактике военных операций.

Военно-строевая подготовка - профессиональный спорт, включающий в себя упражнения и тренировки, направленные на повышение физической подготовленности, выносливости, силы и скорости участников.

Плавание в форме с утяжелением - лыжный спорт, в котором участники плавают в форме и с утяжелениями, чтобы значительно улучшить свою физическую выносливость и силу.

Марш-бросок - профессиональный спорт, в котором участники соревнуются в преодолении дальности и времени во длительность марш-бросков с определенным весом и экипировкой.

Военно-прикладные виды спорта оказывают позитивное влияние на развитие юношей 16-17 лет, поскольку они помогают им укрепить гигиену, развить физические и психические качества, а также приобрести утилитарные навыки. Однако необходимо помнить об определенных проблемах, которые могут возникнуть при занятиях спортом, и следить за состоянием молодых людей, чтобы избежать возможных негативных последствий.

Военно-прикладные виды спорта включают в себе различные увлекательные дисциплины, которые сочетают в себе составляющие спорта и практической пользы. Эти виды спорта помогают взростить физическую форму, координацию, силу, ловкость и выносливость, а вдобавок могут быть полезными в повседневной жизни.

Военно-утилитарный спорт - это современное направление спорта, сочетающее в себе составляющие различных боевых и физических дисциплин. Этот вид спорта пользуется популярностью среди молодежи и детей, так как помогает им развивать физическую мощь, выносливость, координацию и стрессоустойчивость.

Военно-прикладной спорт входит в программу школьных сегментов, где занимаются дети разного возраста. Здесь они могут освоить основные боевые техники, такие как удары руками и ногами, броски, охрану от атак и многое другое. Тренировки проходят под руководством искусных инструкторов, которые не только научат детей правильной технике, но и помогут им взростить дисциплину, уважение к сопернику и самоконтроль.

Участие в секции военно-прикладного спорта не лишь развивает физические качества учеников, но и помогает им повысить высоту самооценки и уверенности в себе. Благодаря постоянным тренировкам и участию в состязаниях, дети учатся работать в команде, преодолевать трудности и добиваться поставленных целей.

Школьные секции военно-прикладного спорта презентуют детям возможность не только стать сильными и здоровыми, но и купить навыки самозащиты, которые могут пригодиться в жизни. Благодаря данному виду спорта дети учатся быть уверенными и независимыми, что помогает им успешно справляться с вызовами, которые предлагает прожитие.

Выводы по первой главе

Анализ законодательства Российской Федерации, а вдобавок литературы по вопросу военно-патриотического воспитания и физической подготовки допризывной молодежи позволяет сделать следующие выводы.

1. Военно-патриотическое холя имеет большое значение для формирования гражданской и патриотической идентичности молодых людей. Оно способствует развитию осознанного и ответственного отношения к Родине, обучению обязанностям и правам уроженца.

2. Физическая подготовка молодежи допризывного возраста необходима для укрепления физического здоровья и укрепления организма. Она также развивает физическую мощь, выносливость и координацию движений.

3. Эффективная организация военно-патриотического воспитания и физической подготовки молодых людей допризывного возраста требует координации усилий властей, образовательных учреждений и социальных организаций.

4. Реализация военно-патриотического воспитания и физической подготовки молодых людей допризывного возраста должна быть основана на принципах патриотизма, моральности, выдержки и здорового образа жизни.

5. При проведении военно-патриотического воспитания и физической подготовки молодых людей допризывного возраста следует учитывать индивидуальные особенности всего человека, его интересы и потребности.

6. Военно-патриотическое воспитание и физическая подготовка молодежи допризывного возраста могут способствовать профессиональному самоопределению и становлению гражданских и военных навыков.

7. Важной составляющей военно-патриотического воспитания и физической подготовки молодых людей допризывного возраста является формирование устойчивой мотивации и мечты служить на благо Родины и ее народа.

8. Результаты военно-патриотического воспитания и физической подготовки молодых людей допризывного возраста могут быть измерены в виде совершенствования общей физической подготовленности, развития личностных качеств, развития гражданской активности и патриотического сознания.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЭКСПЕРИМЕНТА

2.1. Организация изыскания.

В современном обществе все большее внимание уделяется физической подготовленности подростков. Физическое развитие и здоровье являются важными аспектами полноценного развития детей и подростков, однако для дальнейшего улучшения данного процесса необходимо проводить систематическое исследование физической подготовленности подростков, а также разработать эффективные методы и методики для ее изучения.

Одним из самых популярных методов изучения является тестирование физической подготовленности. Тестирование позволяет измерить различные физические показатели, такие как выносливость, дух, гибкость и координация движений. Однако, тестирование имеет какие-либо ограничения, связанные с субъективностью результатов и недостаточной информативностью.

Для более точной оценки физической подготовленности школьников применяются и иные методы, такие как антропометрические измерения, функциональные тесты, биометрические способы и др.

Антропометрические измерения позволяют оценить физическую форму и составы тела школьников с помощью измерений размеров и объемов тела.

Функциональные исследования оценивают возможности организма выполнять различные физические нагрузки.

Биометрические способы предоставляют информацию о работе внутренних органов и систем организма.

Тестирование физической подготовленности считается одним из самых популярных методов, так как позволяет измерить всевозможные физические показатели. Однако, этот метод имеет собственные ограничения, связанные с недостаточной информативностью и субъективностью результатов, в тех случаях

как антропометрические измерения предоставляют более точную информацию о физической форме и составе тела, но настоятельно просят специального оборудования и обученных специалистов.

В целях проверки выдвинутой нами догадки: «внедрение занятий (секции) по военно-прикладной подготовке хватит способствовать совершенствованию физической подготовленности юношей допризывного возраста, а также одновременно благоприятно повлияет на их отношение к Родине», а также для решения поставленных задач проведено исследование развития физических качеств, обучающихся 10-11 классов.

Исследование велось на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Устюжской средней общеобразовательной средней учебные заведения» Емельяновского района Красноярского края в течение 2023-2024 учебного года. Общее количество испытуемых составило 20 человек - юноши в возрасте 16-17 лет, из коих 10 обучающихся вошли в контрольную группу (5 юношей 10 класс, 5 молодых человеком 11 класс) и 10 обучающихся вошли в экспериментальную группу (5 юношей 10 социальный класс, 5 юношей 11 класс).

Нами использовался основной метод изыскания – педагогический эксперимент, где на констатирующем и контрольном этапах применялось отладка физической подготовленности.

Исследование проводилось в период с сентября 2023 по сентябрь 2024 годов и проходило в 4 этапа.

В ходе подготовительного этапа (месяц-август 2023 года) нами был проведен анализ и обобщение учено-методической литературы, а также законодательства Российской Федерации по исследуемой проблеме. Сформулирована цель и поставлены задачи исследования, определены способы исследования уровня физической подготовленности для учащихся допризывного возраста (молодые люди 16-17 лет).

В ходе первого (констатирующего) этапа (сентябрь 2023 года) изучался уровень развития физической подготовленности учащихся (юношей) 10- 11 классов.

В ходе 2 (формирующего) этапа (октябрь 2023 года - апрель 2024 года) – была подготовлена план по военно-прикладной подготовке и её апробация среди юношей допризывного возраста (ученики 10-11 классов).

В ходе третьего (контрольного) этапа (апрель 2024 года) – проводилось повторное исследование физической подготовленности учащихся 10-11 классов, воспринималась динамика физической подготовленности, а также подведены итоги (итоги).

Теоретическая и практическая части диплома обработаны и проанализированы сам автором диплома, контрольные нормативы получены путем исполнения тестов на протяжении указанного периода времени.

В ходе изыскания использовались методы анализа и обобщения законодательства Российской Федерации и учено-методической литературы по проблеме данного исследования, а также поточный метод педагогического эксперимента.

Метод анализа и обобщения законодательства Российской Федерации и учено-методической литературы использовался с целью всестороннего и объективного постижения актуальности исследуемого вопроса, а также с целью получения беспристрастной информации по изучаемым вопросам.

Первый этап исследования был связан с проведением обзора литературных источников по теме исследования. Данный анализ был предумышленно проведен для того чтобы получить объективные сведения по постигаемым вопросам, а также уточнить методы исследования и выяснить транс решаемых проблем. Кроме того, была изучена письменность о возрастном развитии и методах развития физической подготовленности студентов 10-11 классов.

Метод педагогического эксперимента нами использовался для определения скоростных способностей, силовых свойств, выносливости, оценки ловкости учащихся 10-11 классов.

Для определения скоростных способностей применялся тест – бег на расстояние 100 метров, результат измеряется в секундах. Для этого тестирование

использовалось оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые инструмент секунды, ровные дорожки длиной 100 метров.

Тестирование проходило следующим образом.

По команде «На старт!» испытуемые становятся в положение высокого старта у стартовой черты. По команде «Внимание!» - прекращаются все перемещения на старте. И по команде: «Марш!» - испытуемые бегут 100 метров с невообразимо высокой скоростью. Важно, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед линией финиша. В беге на 100 метров можно несколько попыток (1-2), в протокол вносится лучший результат. Одновременно в забеге имеют все шансы участвовать только двое испытуемых, при этом дорожка обязана быть в хорошем состоянии (без ям, луж, скользкой поверхности). Испытуемые исполняют задание в спортивной, удобной одежде и обуви. Результат оценивается по особой шкале, предложенной в школьной программе.¹⁷

Для определения силовых достоинств применялся тест – метание гранаты, где для испытания использовались спортивные боеприпасы весом 700 грамм.

Метание гранаты – специфическое упражнение, применяющееся для развития точности, ловкости, скорости, мышц рук, ног и спины.

Метание гранаты изготавливается на стадионе, а для полета гранаты выделяется коридор шириной до 10 метров и протяженностью 60-70 метров. Испытуемому предоставляется 3 попытки, в зачет идет гораздо лучший результат из трех. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты, следствие засчитывается в метрах. Попытка считается не засчитанной, если проверяемый заступил за линию метания либо граната приземлилась за пределами коридора.¹⁸

Бег на 2000 и 3000 метров – применяется для определения выносливости, при этом результат измеряется в минутах и секундах. Среди установка нужны: беговая дорожка, секундомер. Для тестирования необходимо отмерить дистанции 2000 и 3000 метров на легкоатлетической дорожке. Результаты фиксируются с

¹⁷ Воспитание детей в школе: новые подходы и новые технологии / под, ред. Н.Е. Щурковой. - М.: Педагогика, 2019. - 180 с.

¹⁸ Бим-Бад Б.М. Антропологическое обоснование теории и практики современного образования / Б.М. Бим-Бад. - М.: РОУ, 2009. - 136 с.

точностью до 0,1 секунды, тестирование ведется только один раз без дополнительных попыток.

Челночный бег 3x10 метров применяется для оценки ловкости, результат оценивается в секундах. Необходимое оснащение: секундомер, фиксирующий десятые доли секунд, ровные тропинки, где отмерена дистанция 10 метров.

По команде «На старт!» испытуемые становятся в распорядок высокого старта у стартовой черты, по команде «Внимание!» - прекращаются все перемещения на старте, а по команде «Марш!» - испытуемые пробегают 10 метров до прочий линии, касаются её, возвращаются обратно и снова бегут в 3 раз 10 метров, где финишируют. И на этом тест считается окончанным. У подопытных в данном тесте есть две попытки, лучшая из которых вносится в акт.

2.2. Методы исследования.

В сентябре 2023 года было проведено бульон тестирование физической подготовленности учащихся 10-11 классов (тестировались лишь юноши) муниципального бюджетного образовательного учреждения «Устюжской средней общеобразовательной средние учебные заведения» Емельяновского района Красноярского края, в ходе которого был явен исходный уровень физической подготовленности учащихся на начало учебного лета.

Оценивались быстрота, силовые и координационные способности, а также работоспособность.

С помощью тестирования учащихся – бег на 100 метров мы оценили быстроту.

С поддержкой тестирования учащихся – бег на 3000 метров мы оценили выносливость.

С помощью испытания учащихся – челночный бег 3x10 метров мы оценили координационные способности.

А с подмогой тестирования учащихся – метание гранаты (700 гр.) мы оценили силовые способности.

Ниже представлены последствия контрольной группы (Таблица 1) и экспериментальной группы (Таблица 2) на матерь учебного года.

Результаты тестирования представлены ниже в таблице №1 (последствия, полученные в сентябре 2023 в начале учебного года), в таблице № 2 (формирующие эффекты, полученные в ноябре 2023 года) и в таблице № 3 (контрольные результаты, полученные в апреле 2024 лета).

Таблица № 1

Результаты первичного тестирования юношей
Контрольной категории

Исследуемая группа	Показатели			
	Бег. 100 м (с.)	Метание гранаты (м.) 700 гр.	3x10 (с.)	Бег 3000 м. (мин., с.)
Юноши	14,6±	26±	7,3±	13,40±

(констатирующий этап эксперимента - сентябрь 2023 год)

Таблица № 2

Результаты изначального тестирования юношей
экспериментальной группы

Исследуемая группа	Показатели			
	Бег. 100 м (с.)	Метание гранаты (м.) 700 гр.	3x10 (с.)	Бег 3000 м. (мин., с.)
Юноши	14,6±	26±	7,3±	13,40±

(констатирующий этап эксперимента - месяц 2023 год)

Как продемонстрировало первичное тестирование, группы подобраны равносильные, т.е. показатели физической подготовленности молодым человеком контрольной и экспериментальной групп на начало учебного года приблизительно равны, тем интереснее было провести эксперимент и отследить

динамику признаков и эффективность, разработанной нами программы по военно-прикладной подготовке.

Таблица № 3

**Результаты формирующего испытания юношей
контрольной и экспериментальной групп**

Исследуемая подгруппа	Показатели			
	Бег 100 м (с.)	Метание гранаты (м.) 700 гр.	3x10 (с.)	Бег 3000 м. (мин., с.)
Контрольная	14,4±	28±	7,1±	13,30±
Экспериментальная	14,2±	30±	7,0±	13,25±

(ноябрь 2023 год)

Из таблицы по-видимому, что уже на формирующем этапе экспериментальная группа, пусть и незначительно, но продемонстрировала лучшие результаты, чем контрольная группа.

Таблица № 4

**Результаты контрольного испытания юношей
контрольной и экспериментальной групп**

(апрель 2023 год)

Исследуемая групповой	Показатели			
	Бег 100 м (с.)	Метание гранаты (м.) 700 гр.	3x10 (с.)	Бег 3000 м. (мин., с.)
Контрольная	14,2±	30±	7,1±	13,25±
Экспериментальная	13,9±	37±	6,9±	13,0±

В исследовании нами применялись методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, а вдобавок законодательства Российской Федерации, тестирование (в начале и в конце педагогического эксперимента), педагогика эксперимент, математическая обработка данных, также в рамках изыскания были использованы методики, при помощи которых были отнесены уровень развития патриотических чувств у юношей старшего школьного возраста. Педагогический физический эксперимент проводился с целью изучения эффективности внедрения военно-прикладных видов спорта в школьную программу молодым человеком 16-17 лет на занятиях физической культурой, а также в школьных секциях по военно-патриотическому воспитанию. В эксперименте приняли участие 20 юношей допризывного возраста (10-11 классы: 10 юношей «контрольная групповой» и 10 юношей «экспериментальная группа»).

Для обработки результатов исследования использовался метод математической статистики, в ходе которого сравнивались эффекты физической подготовленности юношей в начале учебного года и позже регулярной и систематической работы по усовершенствованию физической подготовленности с применением военно-прикладных видов спорта на протяжении порядка 6 месяцев.

Как продемонстрировало исследование, после дополнительной регулярной подготовки по военно-прикладным видам спорта эффекты юношей допризывного возраста заметно улучшились, что подтвердило нашу догадку.

Выводы по второй главе

Проведенное исследование на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения «Устюжской средней общеобразовательной средние учебные заведения» Емельяновского района Красноярского края в течение 2023-2024 учебного возраст среди 20 юношей допризывного возраста свидетельствует об эффективности внедренной программы по военно-прикладным видам спорта, а непосредственно о заметном улучшение показателей физической подготовленности и военно-патриотического воспитания при введении занятий по военно-прикладной подготовке.

Педагогический эксперимент велся в четыре этапа: подготовительный (июль - август 2023 года); свидетельствующий (сентябрь 2023 года); формирующий (ноябрь 2022 года); контрольный (месяц 2024 года).

Изучение физической подготовленности школьников является главной задачей для формирования здорового образа жизни и развития ребят и подростков. Дальнейшее исследование в этой области позволит разработать результативные стратегии физического развития школьников и повысить уровень их физической подготовленности.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММА ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

3.1 Содержание программы занятий по военно-практической подготовке в старших классах и технологии ее реализации.

В наше время физическая подготовленность юношей допризывного возраста играет существенную роль для их здоровья, развития и будущей успешной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Однако, как демонстрирует практика, наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности и самочувствия у подростков, что, конечно же, требует принятия мер для решения данной задачи.

Общеобразовательная школа - одно из наиболее доступных и эффективных мест для решения этого вопроса, а именно для улучшения физической подготовленности подростков.

Физическая настроенность юношей допризывного возраста имеет большое значение для их всеобщей физической и психологической подготовки, а недостаток физической активности у молодых людей приводит к развитию различных заболеваний, таких как ожирение, отрывчиво-сосудистые заболевания и диабет. Кроме того, плохая физическая обороноспособность негативно сказывается и на способности молодых людей выполнять прямые обязанности военной службы либо и вовсе невозможности служить.

По словам крупнейшего военно-врачебного эксперта Минобороны России Андрея Дацко, между наиболее распространенных причин, по которым молодых

людей подтверждают ограниченно годными к военной службе – болезни костно-мышечной и дерганой систем, а также заболевания системы кровообращения.¹⁹

Кроме того, противопоказанием к прохождению службы в армии считается недостаточное физическое развитие либо избыточный вес из-за малоподвижного образа жизни, резюмирует Дацко.

Это ещё раз подтверждает актуальность поднятой нами проблемы, а также одновременно необходимость в решении данного вопроса.

К факторам, влияющим на физическую выучка юношей допризывного возраста, относят уровень физической активности, наличие судимости специализированных занятий по физической подготовке в школе, рекомендации к увеличению физической активности от докторов и специалистов по физической подготовке, а также наличие социальной поддержки со стороны семьи и социума.

Целью данного исследования является разработка и апробация услуг по повышению физической подготовленности обучающихся допризывного возраста к армейской службе, а также их военно-патриотическому воспитанию на секциях по военно-практической подготовке в школе.

Для достижения нашей цели были поставлены последующие задачи:

1. Провести обзор, анализ законодательства и нормативно-правовых актов Российской Федерации, регламентирующих физическую подготовку и военно-патриотическое образование допризывной молодежи.

2. Выявить наиболее эффективные и оптимальные формы и способы развития физической подготовленности у допризывной молодежи, на основании коих, провести экспериментальную работу с обучающимися допризывного возраста.

3. Разработать советы по внедрению военно-прикладных видов спорта в рамках школьных сегментов во внеурочное время и оценить их результативность.

Мы уверены, что результаты этого исследования в дальнейшем могут быть использованы для разработки программы физической подготовки подростков

¹⁹URL:<https://rg-ru.turbopages.org/rg.ru/s/2021/04/05/u-78-procentov-prizyvnikov-ne-nashli-protivopokazaniy-k-voennoj-sluzhbe.html>

юношеского возраста и для принятия соответствующих мер по улучшению физической подготовленности допризывной молодых людей в школах.

Мы считаем, что для повышения физической подготовленности обучающихся 10-одинадцатых классов и формирования военно-прикладных навыков на занятиях по физической культуре, а также одновременно в школьных секциях, следует использовать следующие виды физических процедур:

- различные виды лазанья и ползания;
- различная ходьба и бег с преодолением преград;
- метание гранаты в цель и на дальность;
- стрельба из оружия;
- перенос груза, в том числе «раненный боец»;
- гимнастические упражнения на высокой перекладине (турнике): росы, перевороты, обороты, висы и упоры, передвижения в упоре;
- эстафеты и полосы преград;
- спортивное ориентирование на местности, имеющей сложный рельеф;
- синхронное плавание;
- катание на роликовых коньках и лыжах;
- различные прыжки (в высоту, на расстояние и т.д.);
- военизированные игры, например, «Зарница»;
- экскурсии и туристические походы по местам боевое задание славы;
- тематические турслеты,
- смотр строя и песни и т.д.

Можно растянуто перечислять военно-прикладные упражнения и мероприятия, ориентированные на военно-патриотическое развитие и усовершенствование физической подготовки. Ясно одно, что формы и способы патриотического воспитания и физической подготовки учащихся школ имеют все шансы быть разнообразными, интересными и, самое главное, эффективными.

Что касается военно-патриотического воспитания, то отличным инструментом, на наш взгляд, считается конкурс «Смотр строя и песни».

В ходе подготовки к этому конкурсу школьники приобретают необходимые навыки, которые в последующем пригодятся и на строевой, тактической, огневой и физической подготовке. Кроме того, при разучивании патриотической песни, студенты проникаются в дух военного времени, погружаются в историю Родины.

Подготовка к состязанию «Смотр строя и песни» начинается за 1-2 месяца. За это время обучающие подбирают себе строевую песню, которая не должна повторяться с песней иных команд, знакомятся с такими понятиями, как флаг, строй, линия, колонна, дистанция, учатся маршировать, держать строй, соблюдать под свой шаг песню и выполнять команды.

Такой конкурс ведется в спортивном зале школы либо на пришкольной территории. Конкурс наступает в торжественной обстановке с исполнением гимна Российской Федерации и поднятия флага – это начало придает особую важность и ценность данного события.

Далее участники конкурса в определенном порядке демонстрируют всевозможные умения и навыки: по команде занять своё место в возвожу, выполнять строевые движения, двигаться строевым шагом, соблюдать строевую песню в составе группы.

Для оценки конкурса приглашаются коллегия, в том числе, военнослужащие и ветераны. Жюри оценивают слаженность команды, то, сколько четко и правильно командир подает команды, а его строй исполняет их, а также патриотическое содержание и качество исполнения строевой песни.

По выводам конкурса команды (классы), занявшие призовые места, награждаются грамотами и дорогими призами, а лучшие командиры и исполнителей строевых песен имеют все шансы быть поощрены дополнительно.

Подобная форма военно-патриотического воспитания позволяет решить ряд задач, таких как:

- укрепление дисциплины обучающихся;
- умственное развитие у обучающихся чувства патриотизма, гордости и уважения к своей стране;

– повышение квалификации мотивации и желания у обучающихся (юношей) служить в Вооруженных силах России;

– единение коллектива команды (класса) и развитие творческих способностей учеников.

Также предлагаем рассмотреть, форму военно-патриотического воспитания и физического становления учащихся – туристический слёт команд.

Туристический слёт – одиночку из самых действенных инструментов по пропаганде туризма, здорового образа жизни, возрастания физического развития, сплочения, патриотического воспитания.

Туристические слеты – это одним из самых любимых мероприятий среди школьников, потому что это забавно, весело, познавательно, присутствует здоровый спортивный интерес и страсть. В ходе турслета можно устраивать всевозможные спортивные и креативные испытания, что благоприятно влияет, как на патриотическое воспитание, так и на физическую подготовку подростков.

К данному мероприятию следует заранее готовиться как участникам, так и инициаторам.

Команды заблаговременно готовятся к испытаниям, перечень которых формирует и признает оргкомитет (организаторы). В ходе подготовки, участники (школьники) на занятиях по физической подготовке, на ОБЖ (основы защищенности жизнедеятельности), а также на школьных секциях получают практические и теоретические познания по установке палатки, укладыванию рюкзака, ориентированию на местности (овладение топографией), вязанию узлов, прохождению через препятствия, пожарному делу, строительный выправке, стрельбе из оружия, метанию гранаты, выполнению общефизических процедур (отжимания, прыжки, подтягивания на перекладине, бег на различные дистанции), луг-броски, оказание первой помощи (оказание доврачебной поддержки: наложить жгут, перевязать рану) и т.д. Также команды готовят к выполнению патриотическую песню, изучают историю России и военное занятие, чтобы успешно пройти и эти задания.

Таким образом, одним мероприятием – туристический слет, решается сразу множество задач, в том числе задачи военно-патриотического воспитания и задачи по улучшению физической подготовки обучающихся допризывного возраста.

Команды, проявившие себя лучшим образом в большем количестве испытаний, становятся победителями и призерами, получают кубки.

Подобные мероприятия легче и интереснее воспринимаются школьниками и гораздо лучшим образом влияют на их патриотическое воспитание, физическую подготовку и могучий образ жизни.

На формирующем этапе педагогического эксперимента нами была составлена программа занятий, цель которой – формирование и улучшение необходимых физических свойств обучающихся допризывного возраста (юноши 10-11 классов), а также укреплению моральных качеств и патриотизма. Программа получила своё название «По приглашению сердца, на благо Родине». За основу была взята программа по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевича, цель которой – обогащать теоретическими знаниями учащихся в области олимпийского образования.

Таблица № 5

**Календарно-тематическое планирование серии мероприятий
программы
«По зову сердца, на благо Родине»**

ПЕРИОД ПРОВЕДЕНИЯ		МЕРОПРИЯТИЯ
1.	Октябрь	Марш рывок
2.	Ноябрь	Полоса препятствий
3.	Декабрь	Новогодняя эстафета
4.	Февраль	Военизированная мотозастава
5.	Март	«Зарница»

Важно отметить, что внедрение военно-утилитарной программы положительным образом отразилось на физических показателях обучающихся, а также на их военно-патриотическом настроении.

Положительная динамика видна по ярусу физической подготовленности экспериментальной группы, который заметно улучшился за времечко проведения педагогического эксперимента.

При военно-прикладной подготовке обучающихся мы взяли за основу начало круговой тренировки в целях общефизического развития и игровые задания. Нам было величаво улучшение всех физических качеств обучающихся, поэтому мы составили круговую тренировку, в коию включили сразу ряд физических упражнений, направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации. При составлении тренировки нами предусматривались уровень физического развития обучающихся, их способности и состояние самочувствия.

Таким образом, у нас получился следующий комплекс упражнений для кругообразной тренировки:

1. «Джампинг Джек» (прыжки с разведением рук и ног) - упражнение, которое применяется в кардио-тренировках и обычной разминке.
2. Бег с высоким подниманием бедра – процедура направлено на развитие скорости и выносливости.
3. «Бёрпи» (без отжимания) - трудоемкое базовое многосуставное физическое упражнение, задействующее сразу как собак нерезанных мышц тела, улучшает ловкость и выносливость.
4. Отжимания от фалда - одно из универсальных упражнений силового тренинга.
5. Скручивания лёжа на полу («вибропресс, гидропресс») - динамическое упражнение на пресс, направленное на развитие и проработку прямая линия мышцы живота.

Указанные упражнения выполняются школьником дружище за другом без отдыха. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений, лишь 3 круга. После каждого круга отдых – 1 минута.

Постепенно нагрузку дозволено увеличивать в виде увеличения количества повторений каждого процедуры, увеличения количества подходов, уменьшения времени отдыха посереде кругами.

Также, каждое упражнение можно выполнять не по числу повторений, а по времени, например, каждое упражнение выполнять на протяжении 30 секунд (сеанс засекает по секундомеру преподаватель).

Таким образом, данный совокупность позволяет развить сразу несколько физических качеств: термовыносливость, силу, ловкость.

Описание и показ техники выполнения процедур, входящих в круговую тренировку, содержатся в Приложении 1.

Для развития быстроты нами разработан наступающий комплекс, также по принципу круговой тренировки:

1. Прыжок с одновременным поднятием бедер к груди.
2. Быстрая присылка и ловля мяча на месте (работа в паре).
3. Челночный бег в наиболее быстром темпе 3x10 метров.
4. Бег на месте с высоким подниманием бедер с дальнейшим ускорением на дистанцию 100 метров.

Указанные упражнения выполняются подростком друг за другом без отдыха. Каждое упражнение выполняется по 10 повторений (вдобавок бега: 3 и 4 упражнения), всего 3 круга. После каждого круга дом отдыха – 3-5 минут.

Постепенно нагрузку можно увеличивать в виде повышения количества повторений каждого упражнения, увеличения количества раскладов, уменьшения времени отдыха между кругами.

Также, всякое упражнение можно выполнять не по количеству повторений, а по времени, к примеру, каждое упражнение выполнять на протяжении 30 секунд (время засекает по секундомеру тренер).

Описание и показ техники выполнения упражнений, входящих в эту круговую тренировку, содержатся в Приложении 2.

Для развития ловкости и координации мы придумали следующий комплекс по принципу круговой тренировки:

1. Метание дротиков в миссия.
2. Ведение баскетбольного мяча с обведением стоек и последующим забрасыванием в баскетбольную корзину.
3. Прыжки на одной ноге с обходом упряма.
4. Приседание с мячом у груди с бросанием мяча в стену и дальнейшей ловлей.
5. Набивание теннисного мяча об ракетку.

Указанные процедуры выполняются школьником друг за другом без отдыха, всего 3-4 круга. После всего круга отдых – 2-3 минуты.

Описание и показ техники исполнения упражнений, входящих в данную круговую тренировку, содержатся в Приложении 3.

Также должно развивать и выносливость учащихся.

Под выносливостью понимают способность организма к долгому выполнению определенной работы без сильного снижения работоспособности, а также одновременно его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течении которого душа может выполнять работу (физическое упражнение).²⁰ Выделяют два вида выносливости: единую – способность к длительному выполнению упражнения (работы) с высокой результативностью и специальную – способность организма к перенесению длительных нагрузок определенного вида деятельности.

Для развития выносливости хорошо подходит первый сорт комплекс, разработанный нами. Но мы также предлагаем для развития выносливости очередной комплекс упражнений, упражнения (этапы) в котором выполняются хронологически друг за другом (даётся одна попытка, без последующих кругов):

1. Марш швырок на 4 км.
2. Метание 3х гранат.
3. Отжимания 15 повторений.
4. Приседания с выпрыгиванием 15 повторений.
5. Пресс «мульда» 15 повторений.

²⁰URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Выносливость>

Описание и показ техники выполнения упражнений (рубежей) содержатся в Приложении 4.

Также мы предлагаем военизированную эстафету с этапами военно-прикладного нрава:

1. Марш-бросок на расстояние 2 км с преодолением полосы препятствий.
2. По прибытии к грядущему этапу, оказать доврачебную помощь «раненому» (наложить марлевую повязку на голову и покрывало на ногу), перенести на носилках «раненого» до следующего этапа.
3. Разборка и резисторная сборка автомата на время.
4. Вязание улов на время.
5. Определение азимута по компасу и дальнейшее прибытие команды в данное пункт (конечный этап эстафеты).

Описание и сеанс этапов эстафеты содержатся в Приложении 5.

Для определения эффективности созданных нами комплексов круговых тренировок и эстафеты (тренировки велись регулярно во вне учебное время), а также на занятиях по физической культуре (3 раза в неделю). Результаты подростков, полученные до регулярного выполнения круговых тренировок и прохождения эстафеты и позже регулярных занятий по военно-прикладной подготовке мы отразили в таблице №5.

Таблица 5

**Результаты динамики признаков контрольной и экспериментальной групп
(юноши 10-11 класс)**

ГРУППА	ПОКАЗАТЕЛИ			
	Бег 100 м (сек.)	Метание гранаты 700 гр.	3x10 м	3000 м (сек.)
Контрольная	0,4 с.	4 м.	0,2 с.	0,15 с.
Экспериментальная	0,7 с.	11 м.	0,4 с.	0,40 с.

По результатам проведения эксперимента можно заключить следующее: Результат экспериментальной категории в беге на 100 м., оказался лучше на 0,7

с., а результат контрольной группы на 0,4 с., дистанция метания гранаты у экспериментальной группы увеличилась на 11 м., тогда как у контрольной прощай на 4 м., результаты в челночном беге также у экспериментальной группы оказался лучше на 0,4 с, тогда как у контрольной всего на 0,2 с., экспериментальная группа также продемонстрировала положительный результат в динамике показателей и в беге на 3000 м, так экспериментальная подгруппа 3000 км преодолела на 40 с. быстрее, чем в начале учебного года, тогда как контрольная подгруппа улучшила результат всего на 15 с.

Таким образом, разработанная нами и примененная телепрограмма по военно-прикладной физической подготовке оказалась очень результативной, о чем свидетельствует положительная динамика результатов у экспериментальной группы.

Стоит подметить, что контрольная группа тоже улучшила результаты по всем признакам, но эта динамика не настолько велика, как у экспериментальной группы, хотя первоначальная группы по физическим показателям были подобраны приблизительно одни и те же.

3.2 Оценка результативности занятий по военно-прикладной физической подготовке у молодым человеком допризывного возраста.

Для определения динамики развития физической подготовленности молодым человеком допризывного возраста (10-11 класс) нами была составлена видеопрограмма по военно-прикладной физической подготовке.

Юноши были поделены на контрольную и экспериментальную группы.

В каждую группу входило 10 молодым человеком: 5 из 10 класса и 5 из 11 класса, которые до данного исследования занимались по шаблонной программе с учителем физической культуры 3 раза в неделю.

По мере исследования программы по военно-прикладной подготовке, мы начали применять ее во вне учебное длительность с экспериментальной группой, а контрольная группа продолжила посещать исключительно уроки по физической культуре.

Для оценки физических качеств нами применялись тесты, которые описывали ранее.

Для наглядности сравним последствия юношей контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе эксперимента (месяц 2023) и заключительном этапе эксперимента (апрель 2024).

Таблица № 6

Сравнительные эффекты исследования динамики развития физической подготовленности контрольной категории (констатирующий и заключительный этапы эксперимента)

Этапы	ПОКАЗАТЕЛИ			
	Бег 100 м (сек.)	Метание гранаты (м.) 700гр.	3x10 (сек.)	3000м. (сек.)
Констатирующий	14,6±	26±	7,3±	13,40±
Заключительный	14,2±	30±	7,1±	13,25±

Таким образом, контрольная групповой, занимаясь только три раза в неделю на занятиях физической культуры продемонстрировала следующую динамику: в беге на 100 метров результат от начала учебного лета к концу учебного года (апрель) улучшился на 0,4 с., дальность метания гранаты возрасла на 4 метра, скорость в челночном беге 3x10 м. увеличилась на 0,2 с, а дистанцию 3000 м. молодые люди контрольной группы к концу года преодолели быстрее на 15 секунд.

Таблица № 7

Сравнительные итоги исследования динамики развития физической подготовленности экспериментальной категории (констатирующий и заключительный этапы эксперимента)

Этапы	ПОКАЗАТЕЛИ
-------	------------

	Бег 100 м (сек.)	Метание гранаты (м.) 700гр.	3x10 (сек.)	3000м. (сек.)
Констатирующий	14,6±	26±	7,3±	13,40±
Заключительный	13,9±	37±	6,9±	13,00±

Экспериментальная подгруппа также показала к концу года положительную динамику в признаках, но данные результаты во многом лучше, чем результаты контрольной категории.

Так, экспериментальная группа, занимаясь три раза в неделю на занятиях физической культуры, а вдобавок 2-3 раза в неделю во вне учебного времени на занятиях по военно-практической подготовке показала следующие результаты: в беге на 100 метров следствие от начала учебного года к концу учебного года (месяц) улучшился на 0,7 с., что лучше на 0,3 с. Результата контрольной группы.

Дальность метания гранаты возрасла на 9 метров, что дальше на 5 метров, чем у контрольной группы.

Время в челночном беге 3x10 м. сократилось на 0,4 с, что бойчее на 0,2 с., чем в контрольной группе.

А дистанцию 3000 м. юноши экспериментальной группы к концу лета преодолели на 40 секунд раньше, чем в начале эксперимента. Тогда, как контрольная подгруппа улучшила данный показатель лишь на 15 секунд.

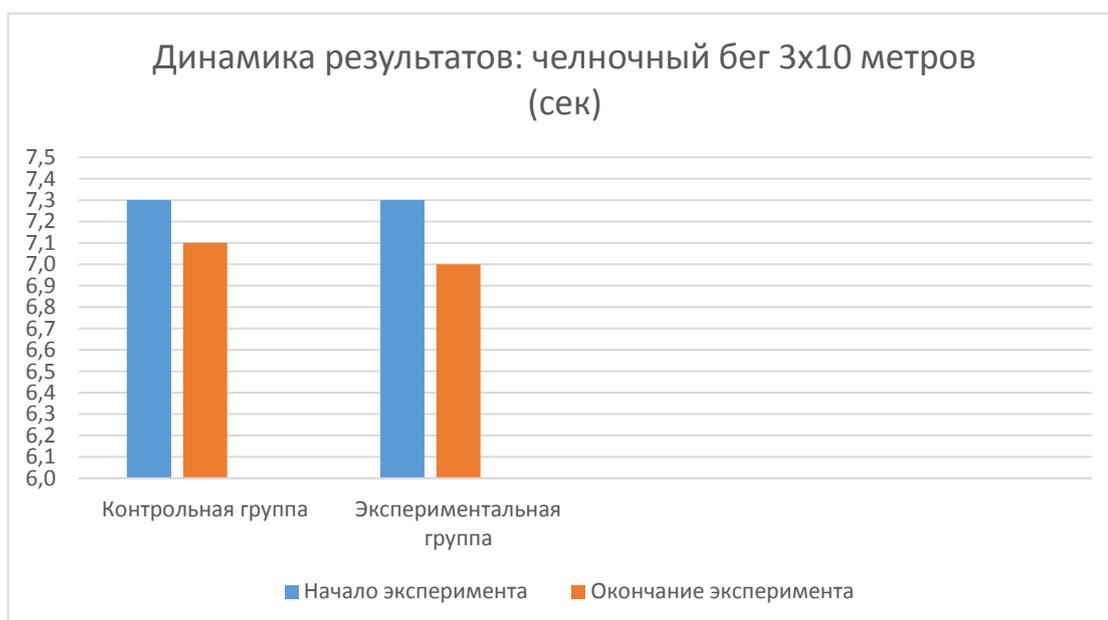
Более убедительно представим динамику результатов контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента и по завершению по всем показателям, которые мы рассматривали в ходе педагогического эксперимента.

Рис. 1



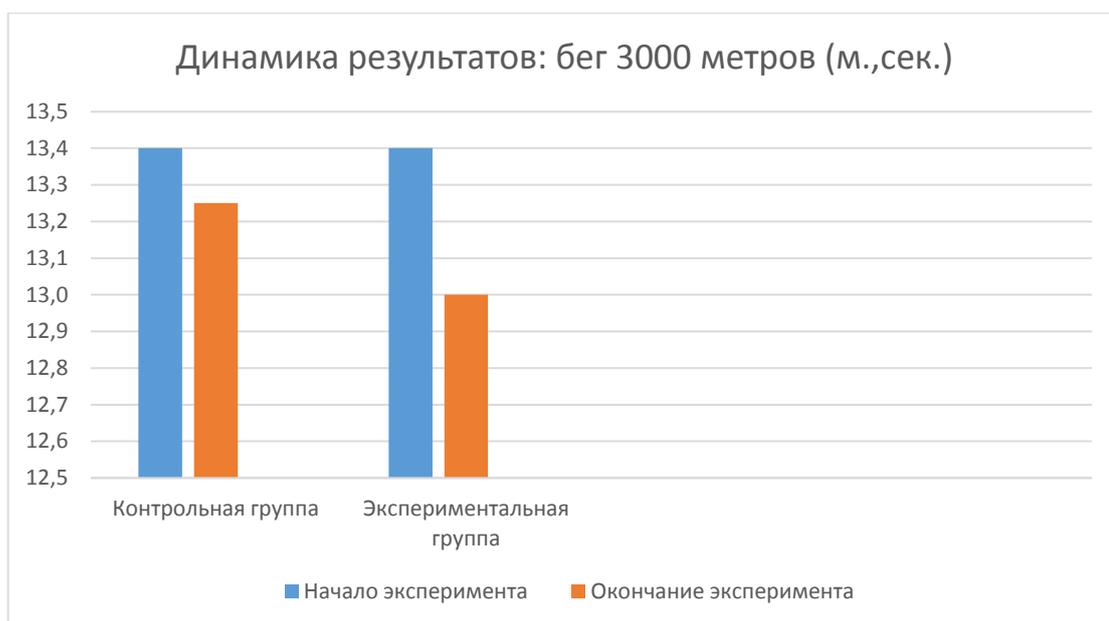
Как видно из диаграммы (Рис.1 «Динамика результатов: бег на 100 м.»), в начале эксперимента обе группы продемонстрировали одинаковый результат, но по окончании эксперимента экспериментальная группа справилась с дистанцией 100 метров за более короткое время, чем контрольная подгруппа.

Рис.2



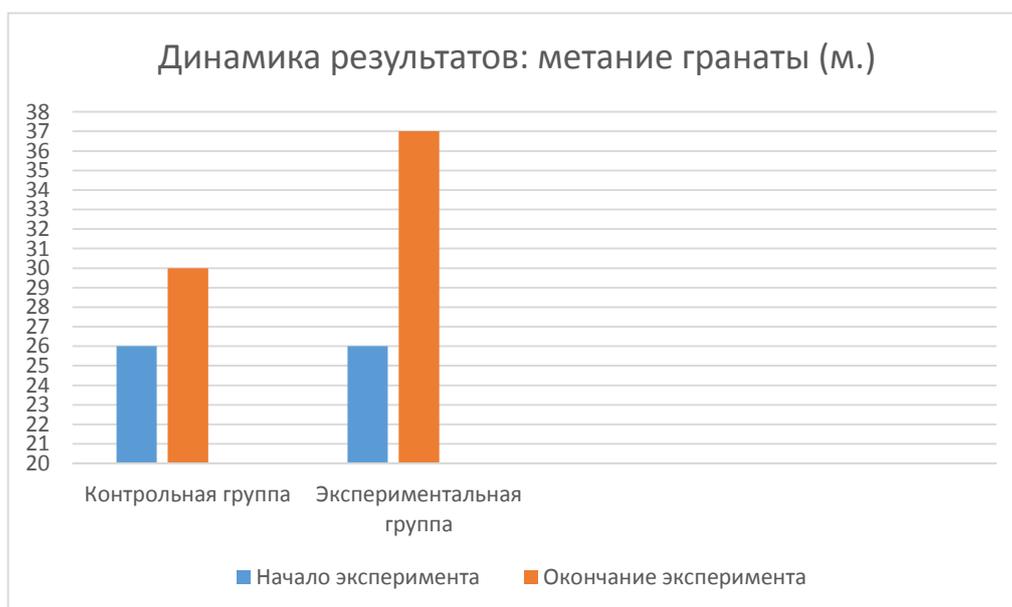
Как видно из диаграммы (Рис.2 «Динамика результатов: челночный бег 3x10 м.»), в начале эксперимента обе категории показали одинаковый результат, но по окончании эксперимента экспериментальная группка справилась с испытанием 3x10 м. за более короткое время, чем контрольная группка.

Рис.3



Как видно из диаграммы (Рис.3 «Динамика результатов: бег 3000 м.»), в начале эксперимента обе категории показали одинаковый результат, но по окончании эксперимента экспериментальная подгруппа справилась с испытанием 3000 м. за более короткое время, чем контрольная групповой.

Рис.4



Как видно из диаграммы (Рис.4 «Динамика результатов: метание гранаты»), в начале эксперимента обе категории показали одинаковый результат, но по окончании эксперимента экспериментальная групповой метнула гранату гораздо дальше, чем контрольная группа.

Сравнительные таблицы и диаграммы разрешают наглядно отследить динамику показателей обеих групп (контрольной и экспериментальной) и устроить вывод, что благодаря разработанной и примененной нами программе по военно-прикладному воспитанию и физическому становлению, уровень физического развития обучающихся нашего улучшился по каждому показателю, что доказывает эффективность нашей программы.

Также, для определения сформированности патриотизма из числа обучающихся допризывного возраста нами было организовано исследование (опрос), в котором приняли 20 юношей, участвовавшие в нашем эксперименте (контрольная и экспериментальная категории).

Таким образом, мы желали изучить уровень сформированности патриотических чувств/достоинств обучающихся допризывного возраста, а также проверить, повлияла ли каким-либо образом наша программа по военно-прикладной подготовке на патриотическое самовоспитание юношей.

Нами использовалась методика Л.М. Фридмана «Патриотизм. Как я его знаю».

Мы провели опрос среди участвующих в эксперименте юношей. Опрос провели перед началом экспериментом (сентябрь 2023) и по окончании эксперимента (апрель 2024). Итак, какие последствия мы получили.

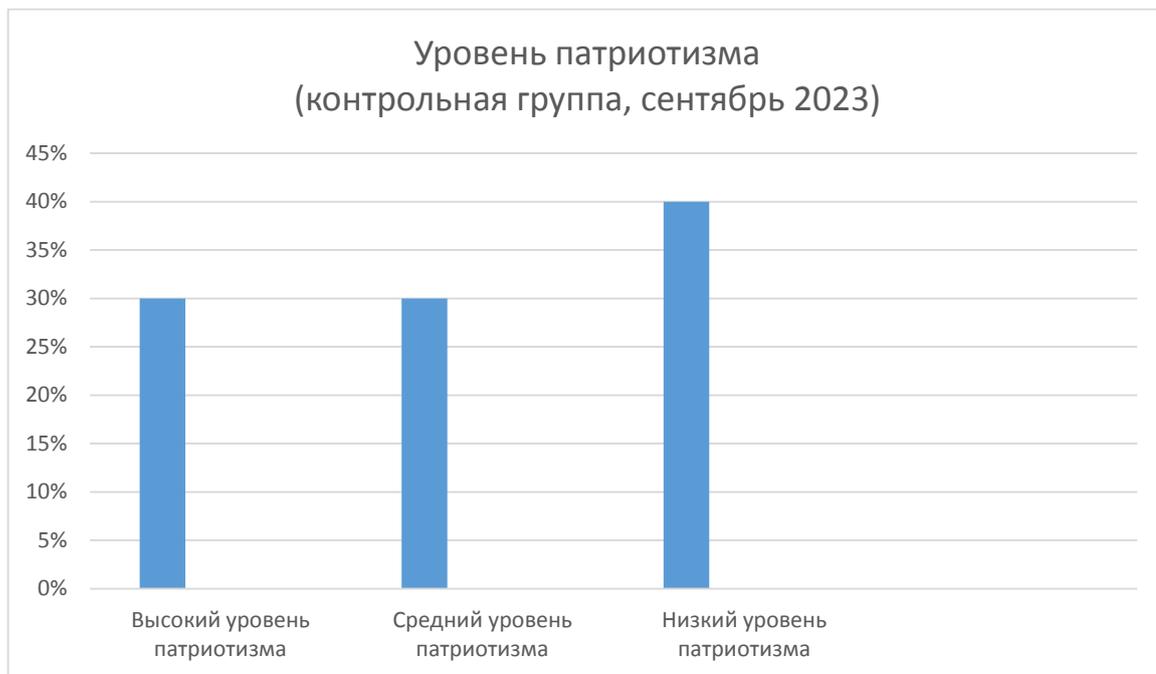
По результатам опроса в **контрольной группе**, высокий уровень патриотизма был выявлен у 30% учащихся (3 юношей). Такие юноши характеризуются, как знающие сущность патриотизма, они любят свою Родину, они чувствуют ответственность за свою страну.

У 30% опрошенных (3 юношей) отмечается средняя степень понимания патриотизма, что говорит о частичном понимании сущности патриотизма.

А 40% учащихся (6 юношей) показали низкий уровень патриотизма, они характеризуются отрицательным отношением к выполнению своего долга, нежеланием служить в Вооруженных войсках РФ.

Наглядно представим результаты опроса контрольной группы, полученные в сентябре 2023 (Рис.5).

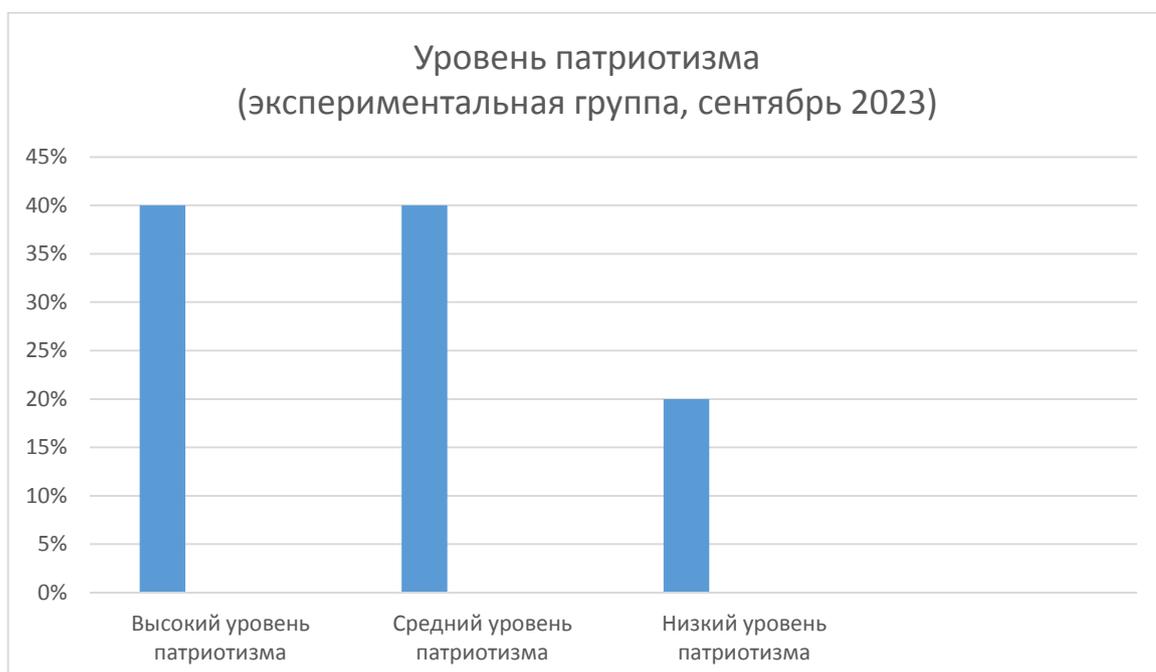
Рис.5



Проведенный сбор в начале учебного года среди юношей экспериментальной категории показал, что 40% юношей имеют высокий уровень патриотизма, 40 % - посредственный уровень и 20 % юношей имеют низкий уровень патриотизма.

Полученные последствия представлены на диаграмме, рис. 6.

Рис.6



По результатам проведенного нами исследования выявлен прекрасный уровень понимания патриотизма, однако были выявлены и молодые люди с низким уровнем патриотизма, что свидетельствует о несформированности патриотических достоинств и чувств.

По окончании эксперимента мы повторно провели исследование промежуточных групп юношей и получили следующие результаты:

В контрольной группе: 40 % - высокий уровень патриотизма, 50 % - средний уровень патриотизма, 10% - низкий уровень патриотизма (Рис.7).

В экспериментальной группе: 60 % - высокий уровень патриотизма, 40% - средний уровень патриотизма, а низкий уровень патриотизма ни у кого из экспериментальной категории выявлен не был (Рис.8).

Рис.7

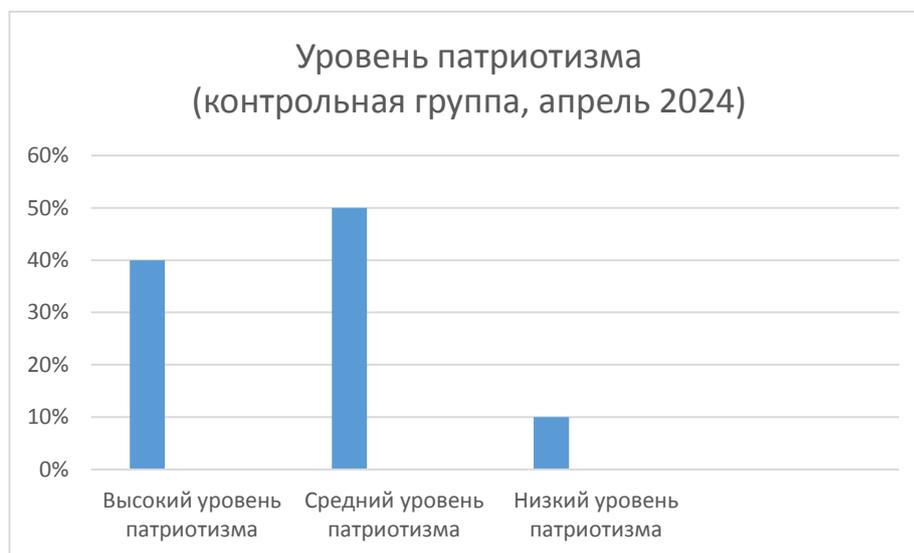
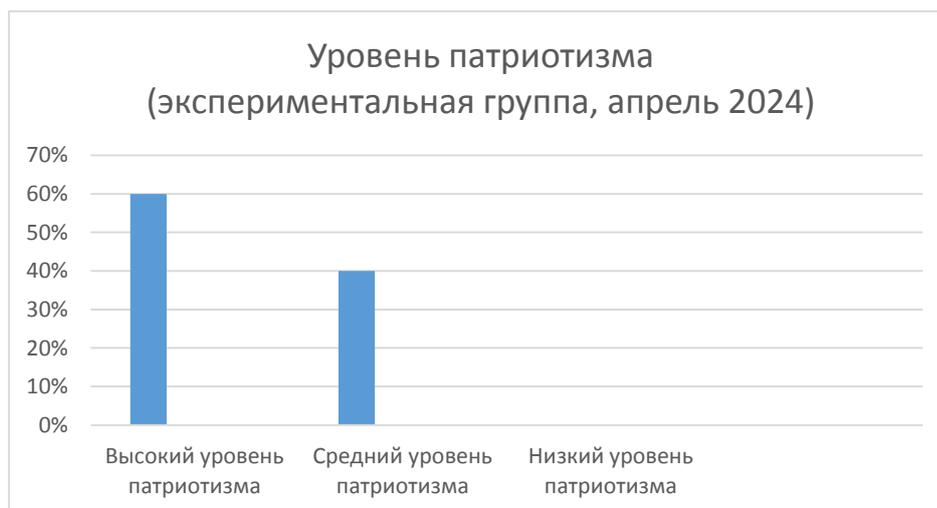


Рис.8



В ходе повторного опроса, проводимом в апреле 2024 нами было установлено, что школьная радиотелепрограмма повлекла за собой положительный результат, который отразился в подъеме уровня патриотизма среди юношей допризывного возраста. Однако, все-таки сохранились учащиеся и с низким уровнем патриотизма, что не скажешь об экспериментальной группе.

Экспериментальная подгруппа по итогам эксперимента показала не только положительную динамику в физических признаках, но и положительный уровень патриотизма среди юношей. По результатам контрольного выборочного опроса не было выявлено лиц с низким уровнем патриотизма, что считаем дико хорошим результатом.

Вывод по 3 главе

Таким образом, по эффектам проведенного исследования нами было установлено, что разработанная и внедренная телепрограмма по военно-патриотическому воспитанию и физическому развитию учащихся допризывного возраста (молодые люди 16-17 лет) дала положительные результаты, которые отразились на динамике по физическим признакам, а также на уровне патриотического развития обучающихся.

Следовательно, разрешено сделать вывод, что регулярная работа с юношами допризывного возраста делает положительное влияние на формирование военно-патриотических качеств и благонравие, а также на их физическую подготовленность.

Заключение

В ходе написания выпускной вечер квалификационной работы поставленные цели и задачи были достигнуты.

Анализ учено-методической литературы и нормативно-правовых актов Российской Федерации позволил изучить основные аспекты военно-прикладной физической подготовки.

В ходе изыскания нами была изучена роль военно-прикладных видов спорта в становлении физической подготовки и военно-патриотического воспитания у молодежи допризывного возраста.

Не осталось сомнений, что военно-прикладные виды спорта играют важную роль в формировании физической подготовки молодежи допризывного возраста, от того что такие занятия способствуют развитию выносливости, силы, эластичности и координации движений, что позволяет молодым людям быть вечно развитыми и быть готовыми к выполнению служебных обязанностей в армии. Также, военно-прикладная имеет значительное влияние и на военно-патриотическое воспитание молодых людей, на формировании у юношей патриотических чувств, любви к Родине и готовности охранять ее интересы.

Занятия по физической подготовке на уроках физической культуры понятно дают свои положительные плоды, но как показало исследование, этих занятий

недостаточно для высоких физических показателей и для высокого значения развития патриотизма у обучающихся.

Как показал проводимый нами педагогический процесс эксперимент, внедренная и примененная на практике внеурочная программа с военно-прикладным уклоном, повлияла на добротное развитие как физических показателей учеников, так и на их военно-патриотическое склонность.

Так, проведенные нами тесты: бег на 100 метров и 3000 метров, а также челнок без 3х10 метров и метание гранаты, показали, что у обучающихся (экспериментальная групповой), которые помимо уроков физической культуры, посещали и секцию по военно-практической подготовке, результаты стали намного лучше, чем у обучающихся (контрольная группка), которые посещали только уроки по физической культуре.

Кроме того, проташенный опрос среди обучающихся, показал, что уровень патриотического воспитания несравненно выше у группы, которая дополнительно занималась в секции по военно-утилитарной подготовке во вне учебное время.

Таким образом, напрашивается вывод, что предложенная нами программа по военно-прикладной подготовке довольно эффективна. А, сочетая занятия по физической культуре и занятия по военно-практической подготовке, мы получим положительную динамику у обучающихся во всех аспектах (в физических признаках и уровне патриотического развития).

Список литературы

Федеральные законы и нормативно-правовые акты:

1. Федеральный норма «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 N 53-ФЗ (последняя редакция).
2. Федеральный дхарма «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя формулировка).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редактура).
4. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на карбон до 2030 года».

Литература:

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учѐб. руководство. - 2-е изд., перераб. -СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.
2. Адольф, В. А. Безопасность личности в контексте ее образованности / В. А. Адольф, К. В. Адольф, А. В. Фоминых // Актуальные загвоздки борьбы с преступностью: вопросы теории и практики: материалы XXIV интернациональной научно-практической конференции, Красноярск, 08–09 апреля 2021 года. Том Часть 2. – Красноярск: Сибирский законоведческий институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2021. – С. 10-13.
3. Александров, В.Г. Духовная норма гуманной педагогики / В.Г. Александров. - М.: Мысль, 2013. - 173 с.
4. Ананьев, Б.Г. Психология эмоционального познания / Б.Г. Ананьев. М.: Изд-во АПН РСФСР, 2008. - 486 с.
5. Андрусенко, В.А. Формирование духовности: вспомоществование для учителей, педагогов доп. образования, студентов / В.А. Андрусенко. - Оренбург: Изд-во Оренб. ун-та, 2009. - 267 с.
6. Анисимов, С.Ф. Мораль и аллопрининг / С.Ф. Анисимов. – М.: Мысль, 2008.- 141 с.

7. Анисимов, С.Ф. Моральная мотивация / С.Ф. Анисимов // Этика / Под ред. А.А. Гусейнова и Е.Л. Дубко. - М.: Гардарики, 2007. - С. 367-383.
8. Арсеньев, А.С. Философские причины понимания личности: учеб.пособие для студентов вузов / А.С. Арсеньев. - М.: Академия, 2010. - 592 с.
9. Бакиров, В.С. Духовные значения как объект философского анализа / В.С. Бакиров // Философская мысль. - 2017. - №4. - С. 17-24.
10. Басов, Н.Ф. История общественной работы и педагогики в России / Н.Ф. Басов, В.М. Басова. Кострома : Изд-во КГУ, 1999. - 364 с.
11. Бачинин, В.А. Духовная история культуры личности: философские очерки / В.А. Бачинин. - М.: Мысль, 2016. - 175 с.
12. Бездухов, В.П. Гуманистическая целенаправленность учителя / В.П. Бездухов. - Самара-СПб.: Изд-во СамГПУ, 2016. - 172 с.
13. Бердяев, Н.А. Дух и реальность / Н.А. Бердяев. - М.: Феникс, 2016. - 456 с.
14. Бердяев, Н.А. О человеке, его воле и духовности: избранные тр. / Н.А. Бердяев. - М.: Флинта, 2014. - 310 с.
15. Беспалько, В.П. Основы доктрины педагогических систем / В.П. Беспалько. - Воронеж: Изд-во Воронеж, ун-та, 2010. - 215 с.
16. Бим-Бад Б.М. Антропологическое довод теории и практики современного образования / Б.М. Бим-Бад. - М.: РОУ, 2009. - 136 с.
17. Блауберг, И.В. Проблема целостности и общесистемный подход / И.В. Блауберг. - М.: Эдиториал, 2018. - 448 с.
18. Братусь, Б.С. Нравственное сознание персоны (Психологическое исследование) / Б.С. Братусь. - М.: Знание, 2014. - 64 с.
19. Буева, Л.П. Духовность и трудности нравственной культуры: круглый стол «Духовность, художественное фольклор, нравственность» / Л.П. Буева // Вопросы философии. - 2011. - №2. - С. 3-9.
20. Военно-патриотическое развитие обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины "Физическая история культуры и спорт" в вузах / Д. Г. Радченко, Т. А. Кондратюк; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; Сибирский государственный университет науки и

спецтехнологий им. акад. М.Ф. Решетнёва. – Красноярск : Красноярский государственный педагогический государственный университет им. В.П. Астафьева, 2019. – 146 с

21. Воспитание детей в школе: новые подходы и новые технологии / под, ред. Н.Е. Щурковой. - М.: Педагогика, 2019. - 180 с.

22. Воспитательная деятельность педагога: учеб. пособие для студентов вузов / И.А. Колесникова [и др.]. - М.: Академия, 2015. - 336 с.

23. Выршиков А.Н. Патриотическое воспитание: методологический аспект / А.Н. Выршиков. Волгоград, 2001. 112 с.

24. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А.Родионова. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 240 с.

25. Гонгаренко, Н.В. Духовная культура: источники и движущие силы прогресса / Н.В. Гонгаренко. - Киев: Наук, думка, 2013. - 379 с.

26. Дерманова, И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И.Б. Дерманова. - СПб.: Речь, 2012. - 176 с.

27. Дмитриева, Э.Г. Основы духовности и нравственности / Э.Г. Дмитриева // Начальная школа. - 2016. - № 4. - С. 8-10. Колесникова, И.А. Воспитание человеческих качеств / И.А. Колесникова // Педагогика. - 2016. - №8. - С. 56-61.

28. Кондратов, В.А. Нравственные ценности и личность / В.А. Кондратов. - Ростов н/Д: Изд-во Рост, ун-та, 2012. - 258 с.

29. Концепция современной физической культуры на основе формирования потребности в движении среди детей и молодежи / Л. К. Сидоров, М. Д. Кудрявцев, Т. А. Кондратюк, Д. А. Жуйко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-4. – С. 250-253.

30. Королев, С.И. Ценностная направленность современной молодежи / С.Л. Королев // Философия образования. 2003. - № 6. - С. 23-26

31. Курвинен, Е. Е. Актуальные вопросы организации патриотического воспитания в системе дополнительного образования подростков (на примере деятельности военно-патриотического клуба «Красная звезда») / Е. Е. Курвинен.

— Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 6.4 (86.4). — С. 91-95

32. Лебедев Алексей Алексеевич, Коханова Людмила Александровна Понятие «Патриотизм» в современном прочтении: этимология и семантика // Вестник ЮУрГУ. Серия: Лингвистика. 2015. №1.

33. Литвинова, Е. В. Место патриотизма в жизни современной молодежи / Е. В. Литвинова, Д. А. Шведов, В. Г. Дробчак. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 26 (130). — С. 542-545

34. Лутовинов, В. И. Современный российский патриотизм: сущность, особенности, основные направления [Электронный ресурс] // Studia Humanitatis. 2013. № 1. URL: <http://st-hum.ru/node/37> (дата обращения: 17.05.2023).

35. Маркова Н.В., Рютин С.Г. ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 168-172;

36. Наука и молодежь – 2022: взгляд в будущее. Международный научнопрактический форум. Оренбург, 20-21 апреля 2022 г.: сб. статей / ред.кол. : Т.Г. Русакова, В.А. Зибзеева, Г.Н. Мусс, А.К. Мендыгалиева, Н.В. Литвиненко. – М.: ТЦ Сфера, 2022. – 456 с

37. Никандров, Н.Д. Духовные ценности и воспитание человека / Н.Д. Никандров // Педагогика. - 2015. - №3. - С. 3-10.

38. Никандров, Н.Д. Ценности как основа системы воспитания / Н.Д. Никандров // Педагогика. - 2017. - № 4. - С. 7-15.

39. Новиков Л.И. Духовное производство: источники, функции, механизмы / Л.И. Новикова // Общественные науки. - 2016. - №5. - С. 38-44.

40. Носова Н.С. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6

41. Нравственная жизнь человека: искания, позиция, поступки / редкол. А.И. Титаренко [и др.]. - М.: Мысль, 2011. - 295 с.

42. Особенности развития физических качеств на занятиях по волейболу у студентов высших учебных заведений / А. Х. Альтувайни, М. Д. Кудрявцев, С. А. Дорошенко, О. В. Турыгина // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-1. – С. 33-37.

43. Панова Н.Г. Культурно-досуговая деятельность как средство формирования нравственного иммунитета молодежи: Общество и экономика в эпоху глобализации: сборник научных трудов по итогам научно-практической конференции / Н.Г. Панова. - М.: Буки-веди, 2016. - С. 36-40.

44. Патриотическое воспитание школьников : учебно-методическое пособие / В.Е. Мусина. — Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. — 156 с.

45. Патриотизм и патриотическое воспитание / Г. В. Здерова ; под ред. В. И. Щеголя. - Саратов : изд-во Сарат. ун-та, 2004 С.314

46. Радченко Д.Г., Кондратюк Т.А. Военно-патриотическое воспитание обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузах: учебное пособие / СибГУ им. акад. М.Ф. Решетнёва; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 146 с.

47. Султанбаева Клавдия Ивановна, Ачитаева Елена Андреевна. Идеи гражданско-патриотического воспитания в педагогическом наследии В.А. Сухомлинского // Вестник ХГУ им. Н. Ф. Катанова. 2020. №2.

48. Siedentop, D. L. (2009). National plan for physical activity: Educational sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 168–180.

Электронные ресурсы:

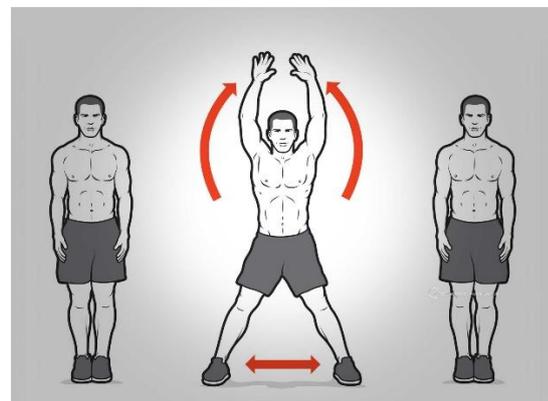
1. [URL:https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/4b8a6e41a4356c0addb1c4c572e9ab7c0c5195e2/.](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/4b8a6e41a4356c0addb1c4c572e9ab7c0c5195e2/)
2. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/.](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
3. URL: [https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/.](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/)
4. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)
5. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Патриотизм.>
6. URL:<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/07/opredelenie-obshchey-i-motornoy-plotnosti-uroka.>
7. URL:[https://rg-ru.turbopages.org/rg.ru/s/2021/04/05/u-78-procentov-prizyvnikov-ne-nashli-protivopokazaniy-k-voennoj-sluzhbe.html.](https://rg-ru.turbopages.org/rg.ru/s/2021/04/05/u-78-procentov-prizyvnikov-ne-nashli-protivopokazaniy-k-voennoj-sluzhbe.html)
8. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Выносливость.>

Комплекс упражнений для круговой тренировки № 1

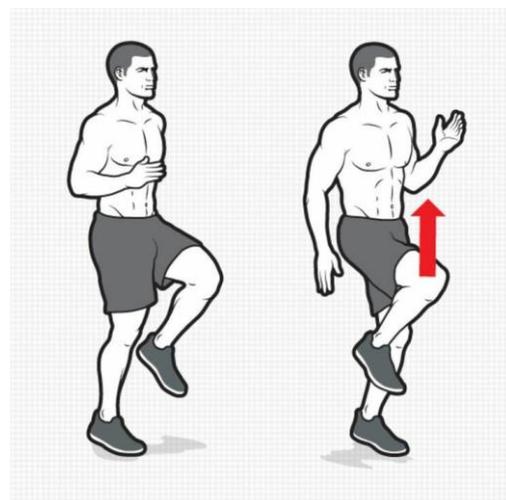
1. «Джампинг джек» Jumping Jack (прыжки с разведением рук и ног) — это упражнение, которое используется в кардио-тренировках и обычной разминке.

Техника выполнения:

- Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. Колени слегка согнуты.
- На вдохе сделайте прыжок, оттолкнувшись от пола, и расставьте ноги в стороны примерно на уровне полторы ширины плеч.
- Одновременно с прыжком поднимите руки над головой (можно сделать хлопок), держите руки немного согнутыми в локте.
- На выдохе возвращайтесь в исходное положение и повторяйте заданное количество раз.



2. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

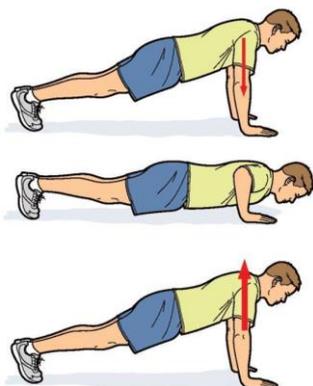


3. Бёрпи - сложное базовое многосуставное физическое упражнение, которое задействует много мышц тела, улучшает ловкость и выносливость, упражнение состоит из четырёх частей:

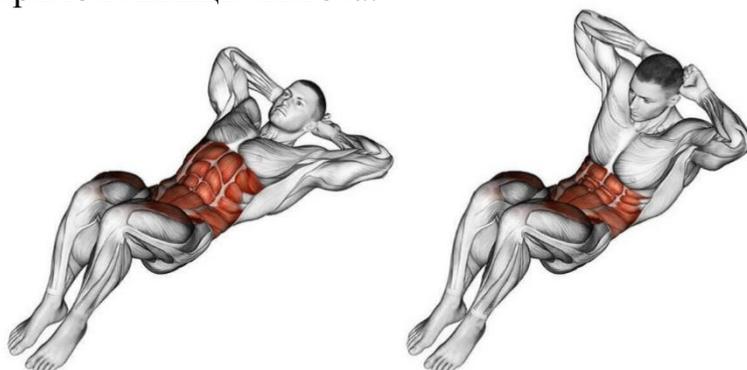
- Присесть и разместить ладони рук около ступней ног.
- Выпрямить ноги прыжком в положение планки.
- Согнуть ноги в коленях прыжком и разместить около ладоней рук.
- Встать (выпрыгнуть) выпрямившись.



4. Отжимания - базовое физическое упражнение, выполняемое в планке и представляющее собой опускание и поднятие тела с помощью рук от пола.

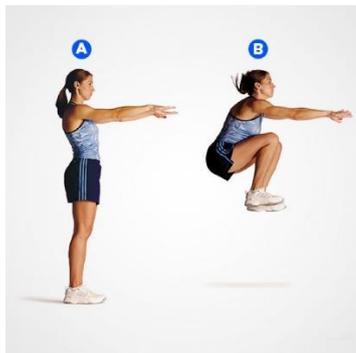


5. Скручивания, лежа на полу («пресс») – динамическое упражнение, направленное на проработку прямой мышцы живота.

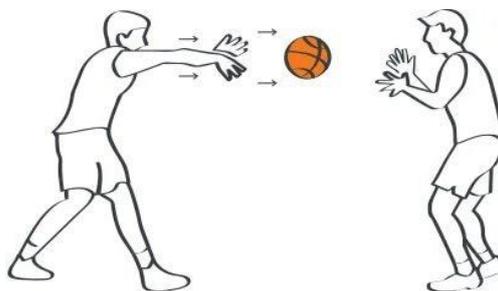


Комплекс упражнений для круговой тренировки № 2

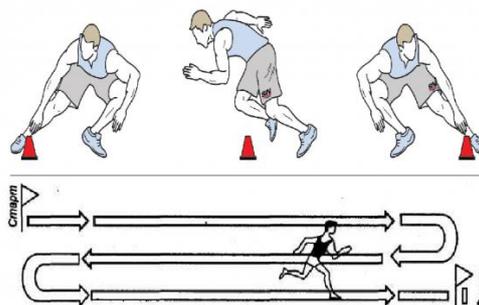
1. Прыжки с одновременным поднятием бедер к груди.



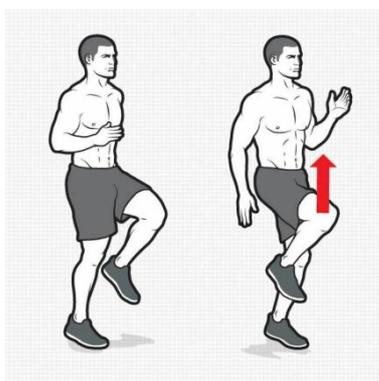
2. Быстрая передача и ловля мяча на месте (работа в паре).



3. Челночный бег 3x10 м.

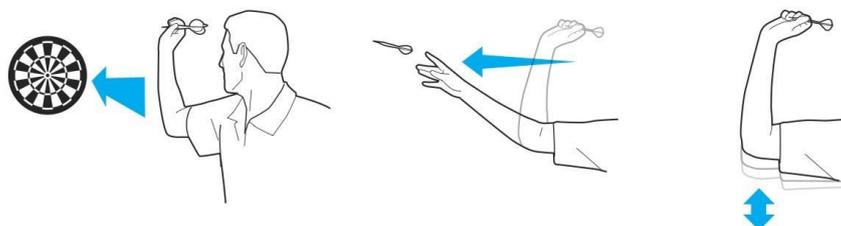


4. Бег на месте с подниманием бедер и последующим ускорением на 100 м.

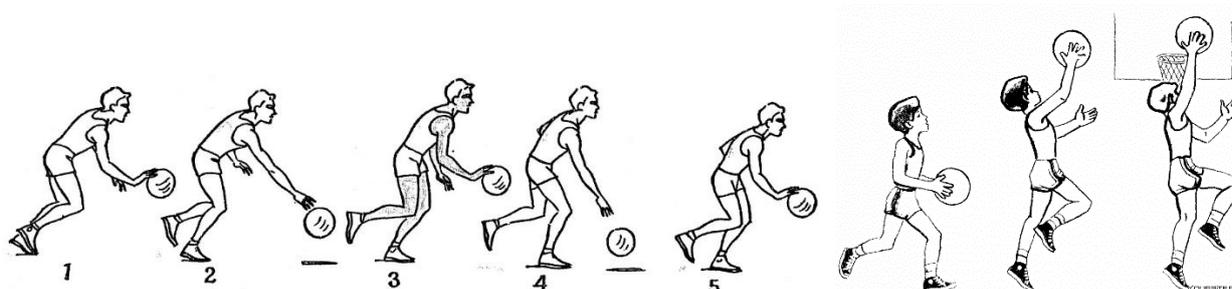


Комплекс упражнений для круговой тренировки № 3

1. Метание дротиков в цель.



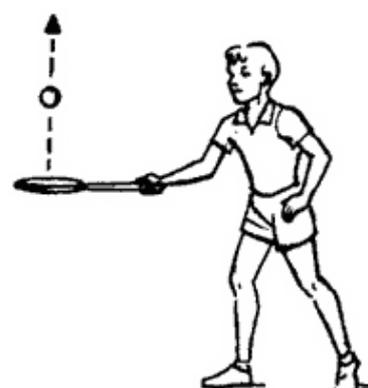
2. Ведение баскетбольного мяча с обведением стоек и последующим забрасыванием в баскетбольную корзину.



3. Приседание с мячом у груди с бросанием мяча в стену и последующей ловлей.



4. Набивание теннисного мяча об ракетку.

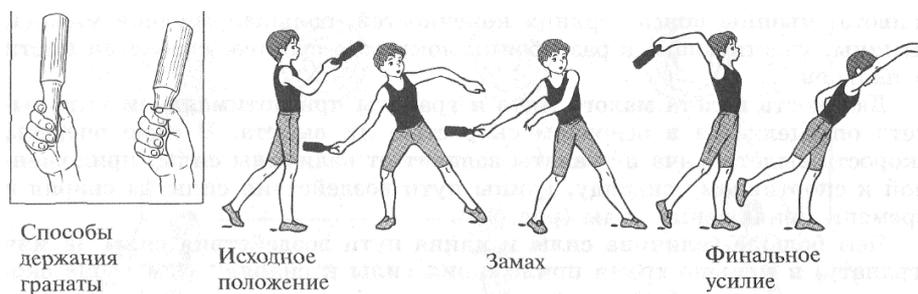


Комплекс упражнений № 4

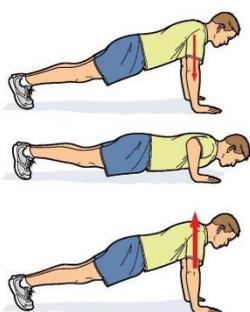
1. Марш бросок на 4 км.



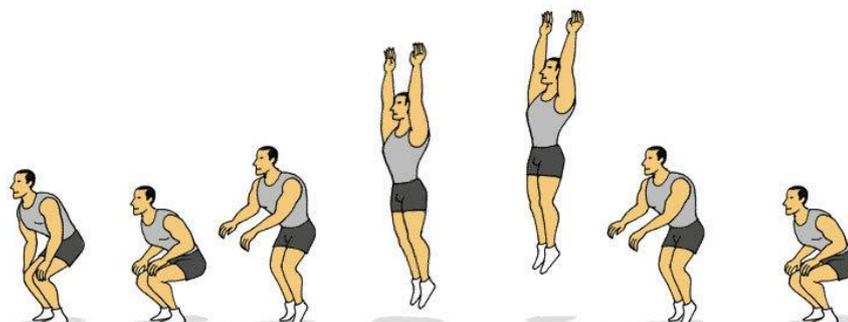
2. Метание учебной гранаты.



3. Отжимания.



4. Приседания с выпрыгиванием.



5. Скручивания (пресс «складка»).



Этапы военизированной эстафеты

1. Марш-бросок на 2 км с преодолением полосы препятствий.



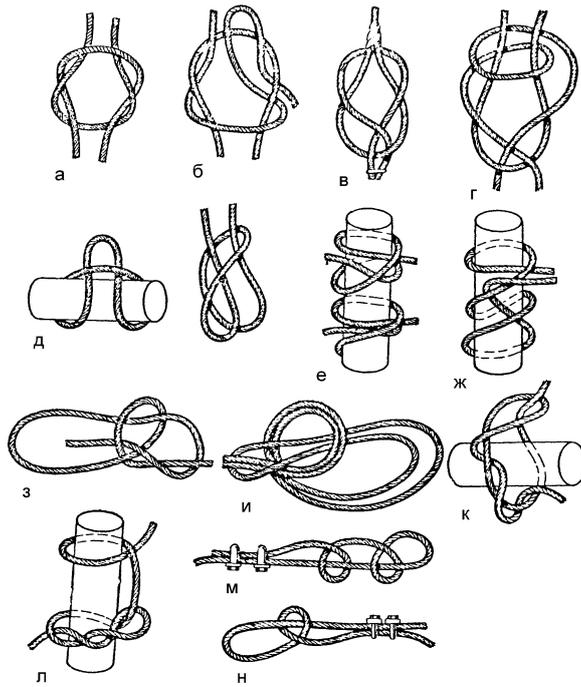
2. Оказание доврачебной помощи «раненному».



3. Разборка и сборка автомата.



4. Вязание узлов.



5. Определение азимута.

