

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
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

Кафедра Теории и методике медико-биологических основ и безопасности  
жизнедеятельности

Намаконов Виктор Викторович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Физическая подготовка допризывной молодежи в секции по  
военно-прикладным видам спорта

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование  
Профиль Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Колпакова Т.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Руководитель, к.п.н., Казакевич Н.Н.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Обучающийся Намаконов В.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Оценка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (прописью)

Красноярск

2017

## Оглавление

Введение .....	3
Глава I. Роль физической подготовки в системе формирования готовности человека к профессиональной деятельности и военной службе.....	6
1.1 Основные составляющие готовности человека к профессиональной деятельности.....	6
1.2 Понятия и место физической готовности в структуре военной деятельности.....	8
Глава II. Роль и место физической подготовки в боевой готовности военнослужащего к выполнению учебно-боевых задач.....	11
2.1 Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих.....	11
2.2 Физическая готовность к военной службе.....	21
2.3 Требования к физической подготовке призывной молодежи.....	27
2.4 Методические рекомендации по формированию физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста.....	29
2.5 Организация деятельности спортивной секции Устюжской СОШ по военно-прикладным видам спорта.....	33
Глава III. Организация и проведение педагогического эксперимента.....	38
Заключение.....	46
Список используемой литературы.....	47
Приложение.....	50

## Введение

Развитие вооружения и боевой техники определяет необходимость все более глубокого разделения воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, способствует возникновению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Военно-профессиональная деятельность многих специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военными операциями, требующие способности быстрого принятия и переработки большого объема информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности и координации. При этом самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Техническое совершенствование вооружения привело к появлению систем оружия, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. В связи с этим различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета в боевой обстановке приводит к тому, что возможны ошибки ввиду разной физической готовности, которые могут привести к отказу техники или вооружения.[16]

Этим определяется **актуальность** настоящей выпускной квалификационной работы, так как физическая подготовка является одним из самых важных средств повышения боевой готовности войск, боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня специальной и боевой выучки военнослужащих. Роль физической подготовленности проявляется в сохранении и повышении не только физической, но и умственной работоспособности и способности более быстрого восстановления их до исходного уровня после напряженной работы. Это позволяет военнослужащим эффективнее и надежнее использовать вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действовать в условиях боевой обстановки.

Этим и определяется особенное значение физической подготовленности к военной службе призывной молодежи в условиях перехода на одногодичную службу по призыву в условиях дефицита времени на освоение военной специальности новобранцами. Большое значение в формировании физической подготовленности к военной службе отводится занятиям военно-прикладными видами спорта.

**Целью** настоящей работы является разработка предложений по повышению физической готовности обучающихся к военной службе посредством вовлечения их в целенаправленное занятие в секции по военно-прикладным видам спорта.

**Задачи** исследования:

1. Провести анализ требований законодательных и нормативно-правовых актов Российской Федерации, предъявляемых к физической подготовленности призывной молодежи к военной службе.
2. На основании анализа организации физической подготовленности в общеобразовательной школе, выявить наиболее оптимальные формы и методы формирования физической подготовки обучающихся к службе в армии.
3. Разработать методические рекомендации по применению военно-прикладных видов спорта в физической подготовке допризывной молодежи и проверить их эффективность экспериментально.

**Объект** исследования - образовательный процесс в общеобразовательной школе по формированию физической готовности обучающихся к военной службе.

**Предмет** исследования - применение военно-прикладных видов спорта для подготовки обучающихся.

В качестве **гипотезы** исследования мы предполагаем, что формирование физической подготовленности обучающихся к военной службе может быть достигнуто при выполнении следующих условий:

- организация и проведение занятий по физической культуре во всех

классах средней школы, направленных на совершенствование общефизической подготовки.

- совершенствование физической подготовки в процессе внеурочной и внешкольной работы в спортивных секциях по военно-прикладным видам спорта;

**Методы исследования:**

- анализ требований нормативно-правовых актов Российской Федерации к физической подготовленности призывников к военной службе;

- анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам исследования;

- педагогическое наблюдение;

- анкетирование, тестирование и опрос;

- проведение педагогического эксперимента.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Устюжской СОШ» Емельяновского района.

Выпускная квалификационная работа выполнялась в три этапа:

На первом этапе были изучены требования законодательных и нормативно-правовых актов к физической подготовке допризывной молодежи к военной службе.

На втором этапе проведен анализ научной и учебно-методической литературы по вопросам физического воспитания как составной части военно-патриотического воспитания призывной молодежи, выявлены оптимальные формы и методы формирования физической подготовленности молодежи к службе в армии.

На третьем этапе на основе результатов проведенного анализа разработаны предложения по организации учебных занятий со старшеклассниками в спортивных секциях по военно-прикладным видам спорта в процессе внеклассной и внешкольной работы. Эффективность предложенных рекомендаций проверена в ходе педагогического эксперимента.

# **Глава I. Роль физической подготовки в системе формирования готовности человека к профессиональной деятельности и военной службе**

## **1.1. Основные составляющие готовности человека к профессиональной деятельности.**

Под готовностью к профессиональной деятельности понимается психическое состояние, предстартовую активизацию человека, включающую осознание человеком своих целей, оценку имеющихся условий, определение наиболее вероятных способов действия; прогнозирование мотивационных, волевых, интеллектуальных усилий, вероятности достижения результата, мобилизацию сил, самовнушение в достижении целей.[5].

Усложняясь в условиях смены образовательных стереотипов профессиональная деятельность предъявляет повышенные требования к работнику, актуализирует психологические ресурсы личности. Особенности психологической готовности предопределяется качество, устойчивость, успешность профессиональной деятельности специалиста.

Успешное формирование личности как профессионала и деятельности будущих специалистов основывается на их готовности к труду. Одной из главных компонентов готовности к профессиональной деятельности выступает психологическая готовность, которая понимается учеными как комплексное психологическое образование, как комплекс функциональных и личностных компонентов.

Цель общего образования - формирование гражданина, будущего молодого специалиста, обладающего набором определенных рамками профессии знаний, умений и навыков, способного качественно приложить свой профессиональный опыт к общественному труду. Таким образом, речь идет о формировании у выпускника общеобразовательной организации готовности к трудовой деятельности.[1].

В структуре готовности человека к профессиональной деятельности, трактуемой, как соответствующее биосоциальное состояние личности, обеспечивающее успешное решение стоящих перед ней задач, с определенной долей условности можно выделить: духовную готовность (идейную, политическую, нравственную), специально-трудовую готовность (теоретическую, технологическую, техническую), психическую готовность (умственную, волевую, эмоциональную, двигательную - В.А. Шейченко)[27]. При этом наименования первых двух видов готовности и их составляющих обычно несколько уточняются в связи с особенностями тех или иных видов деятельности. Значит, в структуре индивидуальной трудовой готовности человека и профессиональной деятельности физическая готовность занимает свое определенное место. И достаточно весомое.

Нельзя представить геолога, не обладающего достаточным уровнем общей и силовой выносливости, который бы успешно работал в летнем полевом сезоне в экстремальных условиях; или врача-нейрохирурга, оперирующего пациента на головном мозге, без специальных психофизических качеств: тонкой двигательной координации, статической выносливости и концентрации внимания. Определенные скоростно-силовые способности необходимы инженеру буровых установок, успешно выполняющему свои профессиональные обязанности в условиях жары, сильных морозов или шторма.

Этим определяется возрастание качественного показателя в организации военно-прикладной физической подготовки в общеобразовательной школе с учетом постоянного роста количества военных специальностей при тенденции ухудшения общего уровня здоровья молодых людей - потенциальных призывников. Требования нормативно-правовых актов к физической подготовленности допризывной молодежи к службе предполагают наличие существенных трудностей не только перед преподавателями –организаторами ОБЖ и учителями физической подготовки, но и перед самими обучающимися. Поэтому остро встает вопрос о

совершенствовании военно-прикладной физической подготовки, интенсификации и индивидуализации учебно-образовательной деятельности и выявлении четких количественных параметров, характеризующих предъявляемые к выпускникам общеобразовательной школы требования. А это требует наличия новых педагогических технологий в формировании физической готовности обучающихся к военной службе.

## **1.2. Понятия и место физической готовности в структуре военной деятельности.**

В теории и практике физической культуры и в других сферах жизнедеятельности современного общества для отображения качественных особенностей людей и комплексного проявления их физических свойств используется много различных словосочетаний. К наиболее распространенным из них относятся такие, как "физические качества", "физические способности", "физическое развитие", "физическая подготовленность", "физическая подготовка", "физическая закалка", "физическая работоспособность", "физическая годность", "физическая пригодность", "физическое совершенство", "физическая форма", "физическая культура личности", "физическое воспитание" и др.[28]

В специальной научной и методической литературе наиболее часто стало употребляться такое выражение, как "физическая готовность". Основной предпосылкой возникновения и популяризации понятия "физическая готовность" явилось развитие нескольких относительно самостоятельных теорий и концепций: "годности к военной службе", "готовности к боевым действиям", "готовности к труду".

По нашему убеждению, в настоящее время имеется явно выраженная и объективная тенденция к признанию понятия "физическая готовность" в качестве одной из основных категорий общей теории физической культуры. В своем утверждении мы опираемся на несколько факторов:

- наличие значительного числа работ, раскрывающих сущность и структуру физической готовности человека к различным видам деятельности;

- понятие "физическая готовность" часто используется в различных нормативно-правовых документах;

- на практике, и в теории на смену коммунистической системе воспитания, одной из составных частей которой считалось и физическое воспитание, приходит новая система всесторонней подготовки людей к цивилизованному образу жизни.[15]

Вполне вероятно, что ее конечным результатом функционирования будет обеспечение всесторонней готовности человека к цивилизованному образу жизни, включающему готовность к труду, готовность к защите Отечества и готовность к общественно полезному использованию свободного времени. Неотъемлемым компонентом всех этих видов готовности является и физическая готовность людей к соответствующей деятельности.

При этом, под физическим образованием (обучением), по мнению В.А. Шейченко, понимается формирование и совершенствование двигательных навыков, обладание специальными знаниями и организаторско-методическими учениями в области физической культуры и спорта;[27]

под физическим развитием - улучшение морфологических (антропометрических), функциональных и двигательных качеств;

под физическим воспитанием - формирование убежденности в важном значении физической культуры в жизни современного общества, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;

под физической слаженностью - сплочение членов различных коллективов, совершенствование у них навыков в групповых действиях.

Таким образом, определение физической готовности, увязывает друг с другом три ее составляющие:

- телесная готовность человека к профессиональной деятельности;
- функциональная готовность человека к профессиональной деятельности;
- двигательная готовность человека к профессиональной деятельности.

Наиболее зримым, видимым компонентом системы "физическая готовность" является двигательный компонент, т.е. степень развития двигательных качеств человека: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость.

Исходя из этого Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НФП 2009) ставится задача на развитие у военнослужащих наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств: [4]

- преимущественное развитие силы, общей и скоростной выносливости, быстроты в действиях;
- выработка навыков в преодолении препятствий, метании гранат, овладении приемами рукопашного боя;
- подготовка к совершению длительных маршей в пешем порядке и на лыжах, марш-бросков по пересеченной местности;
- воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;
- выработка навыков в плавании в обмундировании с оружием при переправах вплавь;
- повышение устойчивости к укачиванию;
- развитие и совершенствование навыков в поднимании и переноске тяжестей.

Именно формированию таких физических качеств необходимо дабываться в процессе образовательного процесса по физической подготовке старшеклассников с целью обеспечения оптимальных условий для адаптации допризывников в условиях армейской службы.

## **Глава II. Роль и место физической подготовки в боевой готовности военнослужащего к выполнению учебно-боевых задач.**

### **2.1. Влияние физической подготовки на повышение боеготовности военнослужащих**

Физическая подготовка в Вооруженных Силах РФ – одно из звеньев системы физического воспитания, и в то же время она входит в систему боевой подготовки войск, являясь одним из ее предметов, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих. Ведущим системообразующим фактором является цель физической подготовки, формируемая на основе требований, предъявляемых к физической подготовке военнослужащих. Они вытекают из особенностей военно-профессиональной деятельности личного состава и качеств, необходимых для успешного выполнения обязанностей по службе. К особенностям военно-профессиональной деятельности могут быть отнесены физические и психические нагрузки, режим двигательной активности, характер среды обитания, срок службы и другие факторы, связанные с военной службой и зависящие от уровня развития военной техники и оружия.[21]

Основной целью физической подготовки в вооруженных силах физическая подготовка обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. В процессе физической подготовки формируется, в первую очередь, сила, быстрота, выносливость и ловкость, в последующем – теоретические знания и организаторско-методические умения и навыки.

С появлением новейших разработок вооружения и боевой техники выработалась особая дисциплина боевого дежурства. Боевые расчеты должны переходить к работе в максимальном темпе без всякого периода вработывания, а на это способны только люди с хорошей физической подготовкой, высокой психологической устойчивостью.

Постоянная боевая готовность предъявляет особые требования к сохранению точности действий на протяжении всего дежурства. Она прямо зависит от степени утомления, которое наступает позже у лиц с высокой физической выносливостью.

Физическая подготовка, обеспечивая сохранение, работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск.

Современная подготовка войск характеризуется резкими и быстрыми изменениями обстановки, маневренностью, усилением роли человеческого фактора. Подготовка требует от военнослужащих высоких морально-боевых и физических качеств, способности выдерживать огромные психические и физические нагрузки.

Боевые действия с высокой интенсивностью обуславливают дефицит времени. И это время постоянно сокращается. Выполнение боевых действий с меньшим количеством времени, стало одним из показателей боевого мастерства личного состава, а это возможно только на базе высокой физической готовности.

Дефицит времени в боевой обстановке, коллективный характер деятельности, не позволяющий использовать индивидуальный темп работы, вызывает чрезмерное физическое и психологическое утомление личного состава.

Физическая закалка оказывает значительное влияние на боеспособность военнослужащих и проявляется, во-первых, в повышении боевой выучки и устойчивости организма к неблагоприятным факторам обстановки, во-вторых, в совершенствовании морально-политических и психологических качеств.

Готовность войск в мирное время является боевым мастерством и заключается в способности военнослужащих, подразделений, частей и Вооруженных Сил в целом с высоким качеством выполнять боевую задачу в заданный отрезок времени. Поэтому вполне понятно стремление командиров

всех степеней оценивать значение любого раздела боевой выучки по его вкладу в состояние боевой готовности войск..

Высокая боевая готовность посредством физической подготовки определяет характер и способы ведения боевых действий, которые формируются при помощи боевых средств, находящимися в распоряжении армии.

С учётом новейших разработок боевой техники и оружия появилось много автоматизированных систем, управление которыми требует большого объёма теоретических знаний, а вот высокая двигательная активность отошла на второй план.

В этом случае нужно правильное разрешение данного противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности военнослужащих и требованием высокой физической подготовленности как условия устойчивой работоспособности. Как следствие это противоречие приводит, к недооценке значимости физической подготовки для повышения боевой готовности военных специалистов.

Изучение вопроса о влиянии уровня физической подготовленности на состояние боевой выучки военнослужащих невозможно без понимания механизма осуществления этого влияния. Проводимые множество исследований доказывают, что в основе этого механизма лежит явление «переноса» навыков и умений, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в других сферах. Перенос навыков и умений возможен как в близких по структуре действиях, например, между различными физическими упражнениями, так и в далеких.

Применительно к физической подготовке, явление переноса может наблюдаться не только относительно навыков, но и относительно физических качеств. Здесь важно подметить, что наблюдать процесс переноса физических качеств или двигательных навыков в чистом виде практически невозможно, так как они действуют совместно при выполнении любого упражнения и

результат тренировки зависит от развития как навыков, так и от физических качеств. В большинстве случаев перенос качеств и навыков связан с изменениями в организме, такими как: морфологические, биохимические и функциональные. Все эти изменения происходят под влиянием упражнений в развитии физических качеств.[14]

С нарастающим числом военных специалистов операторного профиля, следует прежде всего рассмотреть механизм переноса между физической тренированностью и деятельностью, в которой значителен компонент интеллектуальных действий и невысокие величины физических усилий. В данной ситуации возможны два пути решения для осуществления переноса.

Во-первых это высокая степень физической тренированности. Она сможет обеспечить необходимую физиологическую базу профессиональной выносливости.

Во-вторых при достаточной нагрузке занятиями физическими упражнениями естественным образом, в организме начинают формироваться механизмы обеспечения деятельности вегетативных систем в напряженном режиме, которые при умственной работе начинают проявляться в моменты принятия важных решений и на ответственных этапах выполнения боевых заданий, связанных с психологической напряженностью.

При планировании явлений переноса постоянно возникает вопрос о том, на каком уровне развития физических качеств и закрепления двигательных навыков возможно их положительное влияние на другие формы деятельности. Анализ многочисленных исследований дает основание для формулировки некоторых закономерностей.

Факты показывают, что перенос легче всего осуществляется на первых этапах формирования двигательных умений и навыков в особых видах деятельности. По мере овладения навыками выполнения физических упражнений и профессиональных действий связи между ними постепенно «размываются» и сходят на нет.

Можно предположить, что в любой области деятельности по мере профессионального становления у каждого человека складывается свое специфическое сочетание компонентов рационального выполнения заданий и это затрудняет реализацию явлений переноса в другие сферы. После овладения основными профессиональными навыками и умениями с помощью физических упражнений можно в большей мере обеспечить перенос при функционировании, формируя физиологическую базу устойчивой работоспособности и условия сохранения структуры навыка при утомлении. Этим и объясняется влияние физической подготовленности на деятельность опытных военнослужащих в экстремальных ситуациях. Различия в физической подготовленности скажутся и на протекании процессов восстановления после напряженных периодов работы.

Влияние фактора физической подготовленности на полевую выучку характерно для всех воинских специальностей. Наличие достаточного арсенала двигательных навыков, способность быстро и эффективно переключаться с одних приемов деятельности на другие – важные условия надежности работы оператора автоматизированной системы. Высокий уровень физической тренированности позволяет заметно повысить способность воинов к быстрой оценке обстановки, к принятию решения в сложных ситуациях.

Планомерно проводимая физическая подготовка помогает интенсифицировать процесс боевой учебы. Хронометраж действий личного состава в процессе многодневных учений свидетельствует о том, что активные действия служащих, связанные со значительными физическими нагрузками и психическими напряжениями, достигают 60 процентов от всего времени учений, на сон приходится, как правило, не более 20 процентов, что составляет 35–40 процентов от нормальной потребности человека во сне. Понятно, что преодоление таких нагрузок под силу физически тренированным людям. Низкий уровень физической подготовки будет отрицательно влиять на выполнение учебно-боевых задач военнослужащих и

подразделений. Это отчетливо проявляется в снижении подвижности, точности действий, выносливости, работоспособности. Так, у солдат с отличной оценкой по физической подготовке показатели работоспособности в ходе наступления сохраняются почти без изменений, а у солдат, имеющих слабую физическую подготовленность, она снижается после первых суток учений на 35 процентов.

Таким образом, как свидетельствуют опыт войск и результаты научных исследований, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности, и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

Состояние и перспективы обороноспособности государства во многом определяются качеством подготовки молодежи допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах. Так, в 2008 году осуществился переход на годичный срок военной службы по призыву и это охарактеризовалось рядом негативных факторов. [16]

К содержательным факторам условно можно отнести:

- снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части молодёжи, подлежащих призыву на военную службу;
- недостаточные объемы физической нагрузки на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях;
- недостаточное развитие военно-прикладных видов спорта;
- сложности адаптации новобранцев к военной службе.

К организационным относятся:

- отсутствие федеральной системы подготовки допризывников к военной службе, охватывающей все категории граждан, начиная со школьного возраста;

- отсутствие органа, обеспечивающего координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, местных органов власти и общественных объединений в системе подготовки граждан к военной службе.

- отсутствие единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности допризывной молодежи к военной службе.

В настоящее время критерии оценки физической готовности определяются исходя из требований НФП 2009 к молодому пополнению. При этом большинство учителей физической подготовки об этом наставлении не имеют представления.

Ещё в (2010 г.). на выездном заседании президиума Госсовета в Рязани при рассмотрении вопроса о состоянии допризывной подготовки президент (на тот год) России Дмитрий Медведев подчеркнул, что этот вопрос, "сложный и, естественно, очень важный для нашей страны - это вопрос о задачах и состоянии допризывной подготовки, совершенствование системы допризывной подготовки молодежи".

"... подготовка к армии начинается задолго до попадания на призывной пункт и до поступления в училище. Эта подготовка начинается, собственно, в школе. И, естественно, она касается и сферы образования, и сферы здоровья, причем как физического, так и нравственного". [22]

А вот с этим как раз проблемы. На фоне сокращения сроков срочной службы годных к ней молодых людей становится не больше, а меньше. За последние 20 лет их число сократилось практически на треть. Причем более чем у 40 процентов допризывников здоровье и уровень физического развития вообще не соответствуют требованиям армейской службы.

Это подтверждено и при обследовании отношения участников педагогического эксперимента физической подготовки молодых

обучающихся-будущих военнослужащих. Из 32 участников 19 целенаправлено физической подготовкой не занимались и обладают слабым здоровьем, что взаимосвязано и взаимообусловлено. Физической подготовкой не занимаются ссылаясь на слабое здоровье, а здоровье слабое, потому что физической подготовкой не занимаются.

Состояние здоровья и физического развития призывника является определяющим в способности проходить военную службу. На данный момент в Российской Федерации происходит снижение общего показателя пригодности к службе в армии (суммарная доля годных к военной службе и годных к военной службе с незначительными ограничениями) молодых людей, которые ежегодно проходят призывные комиссии. По данным Министерства Обороны РФ, более 30 % призывников не годны или ограниченно годны к службе в армии по состоянию здоровья. Но даже из числа тех кто пригоден к службе 50% имеют какие-либо ограничения, при которых они могут проходить службу, кроме войск с высокими требованиями состояния здоровья. (ВДВ, войска специального назначения, морская пехота и.т.п.). Таким образом, военную службу без ограничений могут нести лишь 35% от общего числа призывников.[8]

Особую озабоченность в исследованиях специалистов в области подготовки молодежи допризывного возраста к службе в армии и др. – вызывает низкий уровень физической подготовки допризывников в связи с чем рекомендуется проводить физическую военно-прикладную подготовку в тесной связи с духовно нравственным, волевым, морально-психологическим развитием с акцентом на специфические двигательно-координационные качества. Очевидно, что существующая система образования не формирует такую подготовленность. Образовательные учреждения не справляются с проблемой подготовки молодёжи к воинской службе.

Приказом Министерства образования РСФСР в 1991 году в государственных общеобразовательных учреждениях был введен курс

«Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), программой которого предусмотрено лишь изучение воинских традиций и получение общих сведений о службе в армии. Допризывной (строевой, огневой, топографической, специальной, физической и т.п.) подготовкой учебные заведения не занимаются. Отсутствует и специализированная подготовка педагогов к такой работе. В педагогических вузах после ликвидации военных кафедр за последние 25 лет число молодых людей, которые занимаются спортом в ДОСААФ, сократилось почти в 25 раз. И это не вина молодых людей. Например, для воздушно-десантных войск готовят специалистов только по одной военно-учетной специальности – водитель.

Президент Российской Федерации особо подчеркнул, что вопросы, связанные с военно-патриотическим воспитанием молодежи, требуют грамотных и продуманных действий. Эта тема вечная, заметил глава государства, но очень сложная. Но самое главное, отметил он, мы должны менять реальную ситуацию, чтобы она не была пугающей. Во многих субъектах Российской Федерации накоплен интересный и полезный опыт работы в этой сфере. Президент в этой связи предложил разработать и принять региональные программы допризывной подготовки молодежи с финансированием в том числе и за счет региональных бюджетов. А эффективность деятельности исполнительной власти оценивать в том числе и по показателям подготовленности молодежи к военной службе. Потому что в конечном счете это такой синтетический показатель, который, по сути, отражает и здоровье молодых людей.

Хорошие идеи выдвигаются на самом высочайшем уровне. Но в повседневной жизни мы сталкиваемся с безразличным отношением региональных и муниципальных органов исполнительной власти к подготовке допризывной молодежи к военной службе. Это видно из сведений об укомплектованности образовательных учреждений преподавателями, осуществляющими подготовку по основам военной службы в Красноярском крае (таблица 1).

Положение о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе (в ред. Постановления Правительства РФ от 15.06.2009 N 481) определяет, что подбор преподавателей, проводящих подготовку граждан по основам военной службы, «...осуществляется, как правило, из числа офицеров, пребывающих в запасе, имеющих высшее или среднее военное образование, а также выпускников военных кафедр педагогических образовательных учреждений высшего профессионального образования, обладающих необходимыми знаниями и высокими морально-деловыми качествами.

При невозможности заместить штатную должность преподавателя лицом, имеющим звание офицера и пребывающим в запасе, разрешается, в виде исключения, назначать на эту должность пребывающих в запасе прапорщиков, мичманов, сержантов, старшин, солдат или матросов, имеющих высшее или среднее профессиональное образование». [26]

Эти требования закреплены соответствующей Директивой Генерального штаба Вооруженных сил России.

Таблица 1 .Сведения об укомплектованности образовательных учреждений преподавателями, осуществляющими подготовку по основам военной службы

Территория	Всего должностей	Укомплектовано		В том числе соответствуют ДГШ	
		кол-во	в %	кол-во	в %
г. Красноярск	148	147	99,3	84	56,8
г. Норильск	64	62	96,8	35	54,6
г. Канск	32	32	100	24	75
г. Ачинск	43	43	100	29	67,4
Сельские районы	588	581	98,8	379	64,5
Всего по краю	875	865	98,8	551	63

Таким образом, 324 человека (37%) по краю нуждается в переподготовке по основам военной службы, но Министерство образования и науки Красноярского края не озабочено созданием соответствующей системы переподготовки.

В крае после ликвидации военной кафедры в педагогическом университете нет ни одного учебного заведения, которое бы готовило преподавателей-организаторов ОБЖ, соответствующих требованиям генерального штаба для преподавания основ военной службы.

Ключевой элемент допризывной подготовки - обучение молодежи основам военной службы и военно-учетным специальностям. Тем более что из-за сокращения сроков срочной службы не всегда хватает времени на подготовку специалистов непосредственно в армии. Базовым курсом школьной программы сегодня на это отводится лишь 70 часов. Опыт ряда регионов показал, что даже в столь скромных временных рамках можно достичь довольно неплохих результатов. Необходимо использовать и такой резерв, как факультативные занятия, занятия в секциях по военно-прикладным видам спорта.

В результате сложившаяся система подготовки молодежи к военной службе не отвечает современным требованиям, необходимым для обеспечения безопасности и обороноспособности государства, и требует её срочной модернизации.

## **2.2. Физическая готовность к военной службе**

Успешное формирование личности как профессионала и деятельности будущих специалистов основывается на их готовности к труду. В структуре индивидуальной трудовой готовности человека и профессиональной деятельности важное место занимает физическая готовность. Поэтому на современном этапе значительно возрастает актуальность качественной организации профессионально-прикладной физической подготовки в вузе, тем более что постоянно растет количество новых специальностей при

тенденции ухудшения общего уровня здоровья молодых людей - потенциальных студентов.

Под понятием "физическая готовность" подразумевается конкретное физическое состояние человека, обеспечивающее успешное выполнение какого-либо вида деятельности и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, определенным функциональным состоянием организма и необходимым уровнем двигательной подготовленности. [28]

Таким образом, физическая готовность включает три ее составляющие: телесную (морфологическую), функциональную и двигательную. Из них наиболее зримым, видимым компонентом понятия является двигательный компонент, т.е. степень развития двигательных качеств человека: выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость.

Особую актуальность приобретает в современных условиях подготовка обучающихся к военной службе как одному из видов профессиональной деятельности.

Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок. Так, военно-профессиональная деятельность ряда специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военнослужащими операции. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, топкой координации. Причем никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций.

Усложнение вооружения привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих. Поэтому различный уровень физической выносливости, двигательной координации у членов расчета может привести

к тому, что самый слабый будет определять темп работы, его ошибки приведут к отказу техники

Физическая подготовка, обеспечивая сохранение, работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск. Анализ видов воинской деятельности с позиции ее конечного предназначения - поддержание Вооруженных Сил РФ на уровне, обеспечивающем надежную защиту страны от агрессии и вооруженную защиту целостности и неприкосновенности ее территории, а также выполнение задач по защите ее интересов - свидетельствует о постоянном возрастании требований к уровню подготовки призывников.

В условиях повышения технической оснащенности Вооруженных Сил государства, сокращения времени, необходимого для развертывания войск и приведения их в боевую готовность, возросли требования к уровню морально-психологической, профессиональной и физической подготовки как каждого военнослужащего, так и подразделений, и частей в целом. Особое значение приобретают такие качества, как устойчивость внимания, скорость и точность восприятия окружающей обстановки, быстрота и гибкость мышления

Важное значение имеют также личностные качества: самостоятельность, ответственность, способность принимать решение в условиях жесткого дефицита времени, эмоционально-волевая устойчивость, готовность к самопожертвованию во имя защиты Отечества.

Таким образом, как свидетельствуют опыт войск, результаты научных исследований и личный опыт военной службы руководителя педагогической практики в Устюжской СОШ Емельяновского района преподавателя-организатора ОБЖ Кирьянова В.Е, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов

Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Ее роль проявляется прежде всего в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности, а также более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют оружие и боевую технику в учебно-боевой деятельности, быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях обстановки.

Важность совершенствования физической подготовки допризывной молодежи и будущих учителей физической культуры подтвердили результаты анкетирования проведенного среди студентов Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина после прохождения педагогической практики (таблица 2).

Таблица 2

**Оценки физической подготовленности студентов**

Категории военнослужащих	минимальное количество баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности при количестве упражнений от 3 до 5)					
		В 3-х упражнениях			В 4-х упражнениях		
		5	4	3	5	4	3
Молодое пополнение воинских частей(студенты)	26	160	120	90	220	190	160

В ходе опроса нами выявлено отношение респондентов к качеству подготовки выпускников Института ФКС и 3 им. И.С. Ярыгина. Все отметили высокий уровень физической подготовки выпускников вуза. В то же время 15

человек (49%) отметили, что они имели смутное представление о требованиях к физической подготовке допризывной молодежи. 22 человека (75%) отмечают низкий уровень методической подготовки к проведению занятий и других мероприятий по военно-прикладным видам спорта.

Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года предусматривает внесение в стандарты общего и профессионального образования изменений, касающихся военно-патриотического воспитания, а также разработку Федерального государственного образовательного стандарта, в рамках которого предполагается освоение программы учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», включающих разделы по основам военной службы.

В воспитании будущих солдат следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты, выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия. Особое внимание следует уделять подготовке к сдаче норм ГТО, что сейчас является особо актуальным.

В результате каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах, введенным в действие приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200 (НФП-2009).[4]

Это вполне логичное требование не находит отражения в программе по физической культуре для учащихся старших классов общеобразовательной школы.

Проводимая в Вооруженных Силах Российской Федерации реформа, переход на одногодичную службу по призыву юношей призывного возраста предъявляют высокие требования к подготовке бакалавров, обучающихся по направлению 43.03.05 «Безопасность жизнедеятельности» с дополнительной специальностью – «Физическая культура»

Это обусловлено следующими факторами:

- именно на этих выпускников возложены прямые обязанности по подготовке призывной молодежи в общеобразовательных организациях начального, среднего и высшего профессионального образования.

- выпускники, как будущие военнослужащие при прохождении военной службы призваны вложить свой вклад профессиональных преподавателей физической культуры в повышение физической подготовки военнослужащих, развитие спортивно-массовой работы, подготовку спортсменов в Вооруженных Силах.

- к личной физической подготовленности выпускников предъявляются высокие требования как профессионалов в области физической культуры и спорта.

В целях повышения эффективности подготовки учителей физической подготовки и выполнения требований работодателя к профессиональной подготовке бакалавров направления педагогическое образование профилей физическая культура и безопасность жизнедеятельности и физическая культура, включена в перечень обязательных дисциплин вариативной части дисциплина «Физическая подготовка допризывной молодежи», что, по нашему мнению, способствует повышению уровня методической подготовки выпускников Института физической культуры, спорта и здоровья, их профессиональных компетенций в вопросах подготовки учащихся старших классов общеобразовательной школы к военной службе, а также применять выпускникам свои профессиональные знания умения и навыки при прохождении военной службы по призыву и на контрактной основе.

### **2.3 Требования к физической подготовке призывной молодежи**

Важным мероприятием первого этапа реализации Концепции (2009/2010 гг.) является разработка единого перечня требований к подготовленности призывников. Эта задача поставлена Президентом Российской Федерации (на 2010 год) на заседании президиума Госсовета 22 апреля 2009 г. и предусмотрена подпунктом «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента РФ от 6 мая 2009 г. № Пр1098 ГС. Во исполнение поручения главы государства Минобороны России разработало проект постановления Правительства РФ «Об утверждении единого перечня требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу»[29]. В нем дан ответ на вопрос о том, каким должен быть призывник, предложены меры повышения эффективности взаимодействия федеральных, региональных органов исполнительной власти и местного самоуправления в разработке и реализации мероприятий по подготовке граждан к военной службе. Однако подготовленный Минобороны России перечень не был утвержден и направлен в Минобрнауки России для учета при подготовке новых образовательных стандартов среднего (полного) общего образования.

По сути, единый перечень требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, - это государственный заказ Вооруженных Сил Российской Федерации системе образования, определяющий содержание допризывной подготовки в образовательных учреждениях и критерии оценки ее результатов. Необходимость включения этого государственного заказа в образовательные стандарты напрямую связана с Федеральными Законами Российской Федерации «Об образовании» «О воинской обязанности и военной службе», которые требуют обязательной подготовки по основам военной службы обучающихся граждан мужского пола в учреждениях среднего (полного) общего, а также начального профессионального и среднего профессионального образования.

В соответствии с Концепцией федеральной системы подготовки

граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года повышение уровня физической подготовленности граждан к военной службе включает в себя:

- пропаганду физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни;
- оказание информационной поддержки гражданам в организации занятий физической культурой и спортом;
- модернизацию физического воспитания в образовательных учреждениях;
- обеспечение преемственности программ физического воспитания в учреждениях образования от дошкольников до студентов;
- увеличение числа детей, подростков и молодежи, систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в массовых всероссийских пропагандистских кампаниях;
- выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных учреждений;
- привлечение молодежи к занятиям военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта;
- проведение летних и зимних спартакиад народов России;
- расширение сети физкультурно-оздоровительных комплексов, детско-юношеских спортивных клубов, детско-юношеских спортивно-технических клубов (школ) и спортивных команд, функционирующих на базе образовательных учреждений и по месту жительства;
- внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);
- обеспечение объектов спорта современным оборудованием для развития военно-прикладных видов спорта;
- формирование механизмов привлечения средств для развития и

поддержки видов спорта, направленных на обеспечение подготовки граждан к военной службе, из различных источников, включая бюджеты всех уровней и внебюджетные средства;

Министерство обороны Российской Федерации предложило единый перечень требований к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу.

Согласно предложенному перечню, каждый призывник должен обладать уровнем физической подготовки молодого пополнения воинских частей, который определен Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП 2009), введенным в действие приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200. . Для оценки этого уровня используется ряд упражнений, включенных в НФП 2009.(Приложение 1)

В воспитании будущих солдат и следует уделять больше внимания формированию и развитию физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение обязанностей военнослужащего и способность стойко переносить нагрузки и трудности военной службы - силы, быстроты, выносливости, гибкости. Они необходимы человеку и в повседневной жизнедеятельности в любой сфере. Для развития этих качеств наряду с эффективным использованием учебного времени на уроках физкультуры подросткам и юношам требуются тренировки в спортивных секциях, а также систематические самостоятельные занятия.

#### **2.4. Методические рекомендации по формированию физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста**

На основании анализа требований Министерства обороны РФ к призывникам, организации и проведения подготовки обучающихся старших классов к службе в армии и результатов проведенного практического эксперимента нами разработана модель формирования физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста, методика и программа формирования физической военно-прикладной

подготовленности, результаты диагностики уровня физической подготовленности обучающихся до и после экспериментальной работы.

Физическая военно-прикладная подготовка как система является совокупностью взаимосвязанных и взаимообусловленных элементов, которые объединены для реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных и военно-прикладных задач. Эту систему отражает модель, которая разработана в соответствии с закономерностями и принципами допризывной подготовки, а также психолого-педагогическими условиями, необходимыми для выполнения допризывниками боевой задачи.[19]

Модель состоит из 4-х блоков: целевого, содержательного, деятельностного и результативного.

Целью внедрения данной модели является формирование физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста за счет приобретения обучающимися специальных знаний, умений, навыков, двигательных координационных способностей, характерных для воинской службы и положительной мотивации к занятиям физической военно-прикладной подготовкой.

Содержательный блок включает: цель физической военно-прикладной подготовки, способы двигательной деятельности (выявленные на основе личных предпочтений), этапную методику формирования военно-прикладной физической подготовленности, результаты (нормативы), которые должен показать допризывник.

К особенностям модели следует отнести:

- учет личностных предпочтений учащихся к видам и формам физической культуры;

социально опосредованные детерминанты определяющие, содержание физкультурного образования;

- обязательное включение в программу физического воспитания разделов (военизированный кросс: бег по пересеченной местности с малокалиберной винтовкой, метание гранаты весом 500 г на дальность и

точность на первой трети дистанции и стрельбу из малокалиберной винтовки на последней трети дистанции, полиатлон (летний и зимний) - комплексное спортивное многоборье и.т.п.), направленных на формирование военно-прикладных качеств;

использование в педагогическом процессе разработанной методики педагогического взаимодействия на различных этапах обучения;

использование блочно-модульной технологии обучения на занятиях по военно-прикладной физической подготовке;

Следует отметить, что личностные потребности не противоречат основным требованиям подготовленности к условиям воинской службы, а выступают как интегрированные, способствующие повышению мотивации к ценностям физической культуры с позиции профессионально-личностного развития и успешности социальной адаптации. Направленность образовательного процесса спиралевидная – подразумевающая на всех этапах обучения повторение и совершенствование ранее изученного материала и получение нового. Большое внимание в программе уделено воспитательной работе с учащимися, учитывающей их возрастные и индивидуальные особенности. Распределение учебного времени по видам спорта способствует выполнению заявленных целей и задач.

Деятельностный блок включает в себя этапы формирования физической военно-прикладной подготовленности, принципы организации учебно-тренировочного процесса, формы физического воспитания, методы и средства их достижения.

Результативный блок включает в себя освоенные знания, приобретенные умения и сформированные навыки в физической военно-прикладной подготовке, а также двигательные-координационные и морально-волевые качества, что позволяет военнослужащему срочной службы применять теоретические знания и практический опыт для выполнения поставленных перед ним боевых задач.

В процессе использования методики анкетирования допризывников было выявлено, что для успешного прохождения военной службы они выбрали в качестве основного вида спортивных специализаций: атлетическую гимнастику – 78% .

Для разработки методики, направленной на формирование физической военно-прикладной подготовленности, были учтены предпочтения учащихся.

Разработанная модель нашла свое применение в организации деятельности спортивной секции по военно-прикладным видам спорта и учебно-воспитательного процесса по физической культуре, основам военной службы и военно патриотическому воспитанию старшеклассников Устюжской СОШ Емельяновского района.

Для этой цели нами разработана программа занятий в секции по военно-прикладным видам спорта.

В разработанной программе отражены специальные требования для данного этапа:

- знать особенности воинской службы и ее влияние на здоровье военнослужащих, нормативные требования к развитию физических качеств и к сформированности специальных двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения задач, поставленных перед солдатом срочной службы;

- уметь выполнять двигательную деятельность в экстремальных условиях (опасность, меняющаяся обстановка, нестандартная ситуация, условия ограниченной видимости, пересеченная местность, неблагоприятные климатические условия, усталость, перегрузка и т.д.);

- выполнять марш - броски по пересеченной местности, преодолевать препятствия различной сложности, владеть простейшими приемами единоборств, участвовать в соревнованиях по различным видам спорта, выполнять взрослые спортивные разряды, проводить занятия с подростками из младших групп.

## **2.5 Организация деятельности спортивной секции Устюжской СОШ по военно-прикладным видам спорта**

Прикладные виды спорта – те виды (или их элементы), которые развивают, формируют профессионально-прикладные знания, психофизические и специальные качества, умения и навыки.[24]

Военно-прикладные виды спорта (упражнения) – собирательное название упражнений, их сочетаний, взятых из отдельных видов спорта (лёгкой атлетики, плавания, лыжного и др.) и имеющих военно-прикладное значение.

Военно-прикладные виды спорта можно выделить в отдельную категорию среди прикладных видов спорта. В неё собрано несколько видов, которые имеют отношение к подготовке военных. Для такой подготовки используются упражнения из разных видов спорта, потому что стоит задача всеобщей равномерной тренированности бойцов, а не завоевание медалей.

К основным видам спорта для занятий военно-прикладными видами спорта в школьной секции нами определены: военно-спортивные многоборья, преодоление полос препятствий, марши-броски, кроссы с ориентированием на местности, лыжные гонки со стрельбой.

Выполняются в военной форме одежды, со снаряжением и оружием на местности, специальных полосах препятствий, специальных снарядах индивидуально или в составе подразделений (команд).

Проведение соревнований и занятие спортом в целом способствуют развитию физических способностей молодежи. В свою очередь, военно-прикладные виды спорта, помимо прочего, воспитывают у обучаемых психологическую устойчивость, способствуют овладению воинскими специальностями, и социальной адаптации в воинском коллективе позволяют раскрыть качества, которые необходимы для успешного прохождения военной службы.

Программа занятий в секции по военно-прикладным видам спорта включает следующие разделы:

Строевая подготовка.

В процессе проведения военно-спортивных занятий и соревнований отрабатываются следующие строевые упражнения, изученные в предыдущих классах: повороты на месте и в движении, перестроение на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по четыре.

Общеразвивающие физические упражнения без предметов и с предметами, развитие силовых способностей, координации, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Комплексы вольных упражнений 1, 2, и 3 НФП 2009. Упражнения выполняются с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг).

Акробатические физические упражнения: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Особое внимание следует обратить на приемы самостраховки.

Упражнения на гимнастических снарядах: подъем переворотом, поднимание ног к перекладине; подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость; подтягивания;

силовые упражнения и единоборства в парах;

упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 115- 120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Развитие координационных способностей:

комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений;

упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах;

акробатические упражнения;

эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений;

подвижные игры с элементами единоборств.

Развитие скоростно-силовых качеств:

опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости:

общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов;

Техника прыжка в длину:

прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись»;

Техника длительного бега:

бег на 3000 м.

бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.;

Техника спринтерского бега:

упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами;

Легкая атлетика.

стартовый разгон Бег на результат на 100 м.

Эстафетный бег. высокий и низкий старт до 40 м,

Техника прыжка в высоту:

прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание»;

Техника метания малого мяча:

в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м;

по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.  
с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;  
метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;  
в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.  
Метание гранаты 500-700 г с места на дальность:  
Развитие выносливости: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых качеств:

прыжки и многоскоки;

метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений;

круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей и координации:

эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов;

метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

барьерный бег;

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности;

прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов:

одновременные и попеременные хода, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;

прохождение дистанции до 6 км, туризм и спортивное ориентирование; преодоление подъемов и препятствий.

Особое внимание в лыжной подготовке уделяется элементам тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.

Учащиеся спортивной секции по военно-прикладным видам спорта участвовали в проведении внешкольных мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ, военно-спортивные игры «Зарница», «Патриот» и др.

Сборная команда Устюжской СОШ в 2015 году принимала активное участие в межрайонной военно-спортивной спартакиаде. Данные соревнования проводятся с целью определения физической подготовленности юношей допризывного возраста и пропаганды здорового образа жизни.

В Спартакиаде приняли участие 12 команд из школ Козульского и Емельяновского районов. Ребятам предстояло выполнить непростую программу:

- лыжная гонка 1.5 км;
- стрельба из пневматической винтовки;
- комбинированное силовое упражнение на перекладине;
- неполная сборка, разборка автомата АК.

Общее руководство подготовкой соревнований осуществлялось военным комиссариатом района, специалистами физической культуры и спорта администрации Емельяновского района, Управлением образования. По итогам Спартакиады команда Устюжская СОШ уверенно заняла II место.

### **Глава III. Организация и проведение педагогического эксперимента**

Целью педагогического эксперимента является подтверждение предполагаемой гипотезы нашего исследования о том, что повышение эффективности формирования физической готовности старшеклассников к военной службе может быть достигнуто при условии совершенствования физической подготовки учащихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в спортивных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх.

В процессе исследования применялись методы:

- педагогическое наблюдение;
- анализ личного опыта военной службы;
- анкетирование, тестирование и опрос;
- проведение педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ Устюжской СОШ Емельяновского района.

На основе результатов проведенного анализа разработаны предложения по организации учебных занятий по физической культуре в старших классах средней школы, направленных на совершенствование обучающимися общефизической подготовки, адаптированной к нормативам молодого солдата с освоением элементов военно-прикладной физической подготовки и совершенствованию физической подготовки обучающихся в процессе внеурочной и внешкольной работы в военно-прикладных кружках и секциях, на соревнованиях, состязаниях и спартакиадах, в походах, при полевых выходах, на спортивно-патриотических играх. Эффективность предложенных рекомендаций проверена в ходе педагогического эксперимента.

С целью изучения практического состояния проблемы были проведены тестирование и анкетирование учащихся допризывного возраста.

Было опрошено 30 учащихся МБОУ Устюжской СОШ Емельяновского района. Каждому допризывнику были предложены анкеты, в которых необходимо было указать виды спортивной деятельности, способствующие успешному прохождению службы в рядах Российской Армии.

Использовались тесты, выявляющие уровень физической, психологической и функциональной подготовленности каждого участника эксперимента:

бег 100м,

прыжок в длину с места способом «согнув ноги»,

«подтягивание» на перекладине,

бег 1000 м,

преодоление специализированной полосы препятствий,

метание гранаты 700 г. на дальность,

военизированный кросс 2000 м.,

стрельба из пневматической винтовки.

В ходе исследования была разработана и реализована программа занятий в секции по вренно-прикладным видам спорта и методика формирования физической военно-прикладной подготовленности.

Опытно-экспериментальная работа продолжалась 1 год (2015-2016 гг.) на школы. В ней участвовали контрольная и экспериментальная группы – всего 24 юношей в возрасте 15-17 лет.

В экспериментальную группу (ЭГ) включены 12 учащихся, систематически занимающиеся в спортивной школьной секции по военно-прикладным видам спорта. Они же входят в команду Устюжской СОШ по военно-прикладным видам спорта

Контрольную группу (КГ) составили 12 человек, которые посещали плановые занятия физической культурой и спортом, однако целенаправленно спортом не занимались ни самостоятельно, ни в секциях.

В ходе констатирующего этапа эксперимента был проверен уровень общефизической подготовки участников эксперимента. В качестве критерия

оценки физической подготовки нами использовалась таблица баллов для молодого пополнения наставления по физической подготовке Вооруженных сил РФ (НФП 2009).

Уровень физической подготовки проверялся по результатам выполнения упражнений НФП 2009:

- N 5 поднимание ног к перекладине
- N 41 бег на 100 м;
- N 45 бег на 1 км.

Все участники эксперимента изучали курс ОБЖ в 8, 10 и 11 классах. Преподавателем-организатором основ безопасной жизнедеятельности Устюжской средней является Кирьянов В.Е., который

Состав участников групп на протяжении эксперимента оставался примерно постоянным.

Обе группы занимались по традиционной программе изучения основ военной службы в соответствии с рабочей программой и учебным планом Устюжской СОШ. Кроме того, участники экспериментальной группы продолжали заниматься в спортивных секциях и самостоятельно целенаправленной физической подготовкой.

Учащиеся экспериментальной группы по военно-прикладным видам спорта участвовали в проведении внеклассных и внешкольных мероприятий по основам безопасности жизнедеятельности: Всероссийской олимпиаде школьников по ОБЖ, воено-спортивные игры «Зарница», «Патриот» и др.

В процессе опытно-экспериментальной работы исследовались этапы формирования подготовленности, качество усвоения технических приемов единоборств;

апробировались критерии сформированности подготовленности – определенные экспериментальной программой;

определялась оптимальная структура учебного занятия;

исследовались объем и соотношение применяемых средств обучения, в том числе объем средств и методов прикладной физической подготовки;

осуществлялся текущий контроль уровня сформированности физической военно-прикладной подготовленности.

Особое место в подготовке уделялось воспитанию морально-волевых, психологических, нравственных и духовных качеств таких как:

преодолению участниками эксперимента психологического барьера и приобретению чувства ответственности за выполнение поставленной задачи способствовала ориентация на такие основные ценности, как честь, совесть, вера и долг; на девизы: «Никто, кроме нас», «Один за всех и все за одного» - которые являются основой воинского братства и позволяют выполнять коллективные задания любой сложности.

Для достижения поставленной цели нередко, особенно в период подготовки к школьным и районным соревнованиям по основам военной службы, военно-прикладным видам спорта, использовался скрытый потенциал возможностей учащихся, в результате которого появляется воля к победе, вырабатывается так называемое «второе дыхание».

Вышеназванные качества приобретаются, проявляются и используются, например, во время проведения марш-броска или кросса, лыжной гонки.

Контрольный этап проведения экспериментального исследования осуществлялся в ходе военно-спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества и оценивался также, как и в ходе констатирующего этапа эксперимента по нормативам оценки уровня физической подготовки молодого пополнения, установленным Наставлением по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009). Результаты уровня физической подготовки участников педагогического эксперимента на констатирующем этапе и контрольном этапе представлены на диаграмме уровня общефизической подготовки участников эксперимента (рис.1)

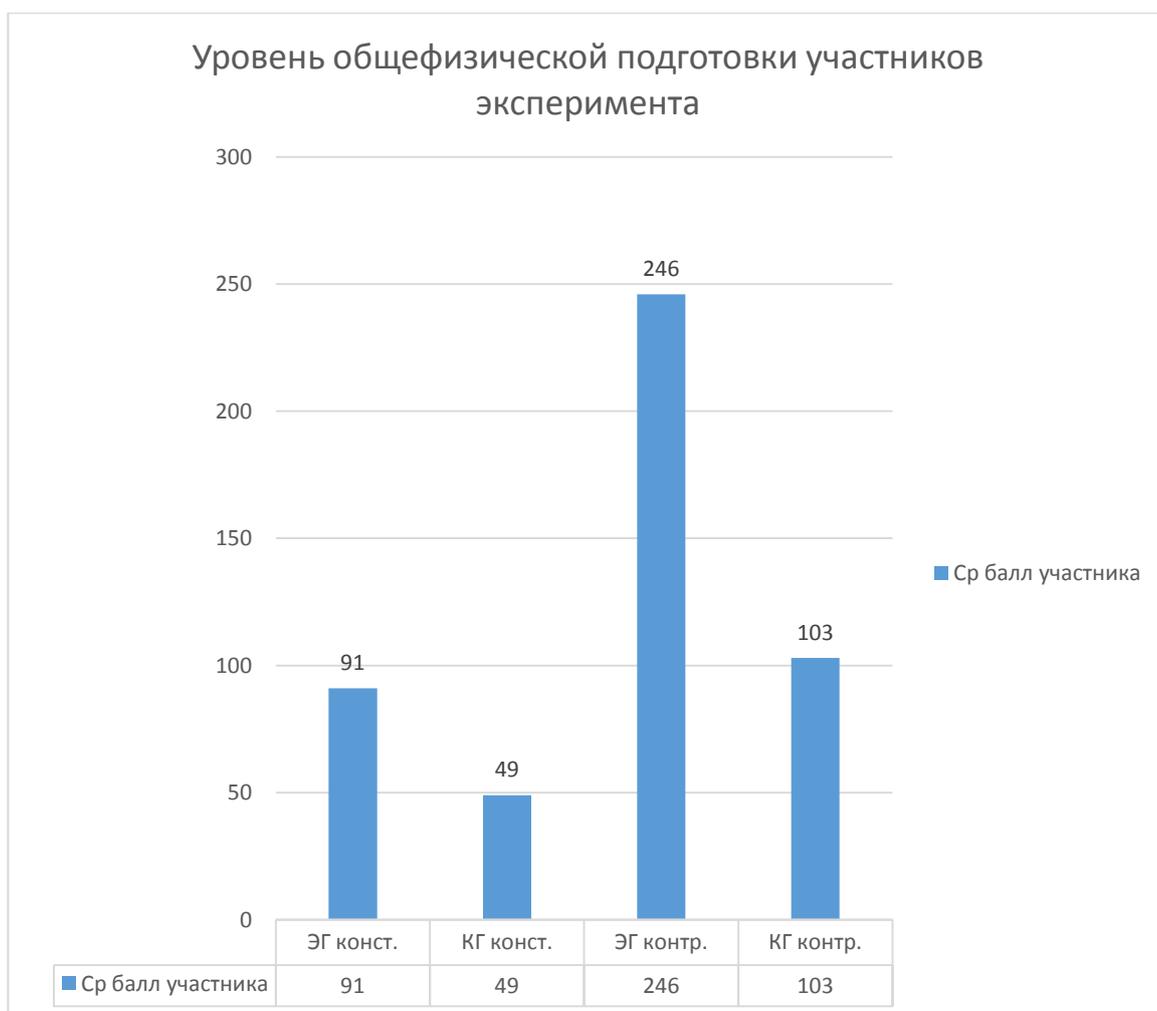


Рис. 1 Сравнительная характеристика уровня общефизической подготовки участников эксперимента (констатирующий и контрольный этап)

Результаты констатирующего эксперимента (таблица 4) показали, что уровень физической подготовки участников контрольной группы значительно ниже уровня участников экспериментальной, что вполне естественно, т.к. участники экспериментальной группы систематически занимаются физической подготовкой, участники контрольной группы целенаправленной физической подготовкой не занимаются. Отдельные из них, ссылаясь на слабое здоровье уклоняются от занятий по физической культуре, что в свою очередь не способствует укреплению их здоровья. Эти явления взаимосвязаны и взаимообусловлены.

В ходе контрольного этапа эксперимента в сентябре 2016 года нами проведено общешкольное соревнование по сдаче норм ГТО учащимися 9, 10 и 11-х классов (V ступень ГТО), в котором приняли участие обучающиеся контрольной и экспериментальной групп экспериментального исследования.

В ходе соревнования их участники привлекались к 4 видам обязательных испытаний (тестов):

- бег 100 м,

бег 3000 м,

подтягивание из виса на высокой перекладине,

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

В таблице представлены результаты сдачи норм на бронзовый, серебрянный и золотой знаки для юношей в возрасте 16-17 лет.

Таблица 3

#### Результаты сдачи норм ГТО

Виды испытаний	ед. измер.	Бронзовый знак	Серебрян-ный знак	Золотой знак
Бег 100 м	с	14,6	14,3	13,8
Бег 3 км	мин.	15.10	14.40	13.10
подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	10	13
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	кол-во раз	6	8	13

Результаты выполнения норм ГТО участниками экспериментальной и контрольной групп представолены в (таблице 4)

Таблица 4

## Результаты соревнования по выполнению норм ГТО

Виды испытаний (тестов)	Количество участников ЭГ, выполнивших нормы ГТО на знак			Количество участников КГ, выполнивших нормы ГТО на знак		
	Бронз.	Серебр.	Золот.	Бронз.	Серебр.	Золот.
Бег 100 м	6	4	2	2	1	0
Бег 3 км	5	6	1	3	2	0
подтягивание из виса на высокой перекладине	2	5	5	4	1	1
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	1	8	3	5	2	1
Количество баллов за знак	1	2	3	1	2	3
Общее количество баллов за значок	14	46	33	14	12	6
Итого баллов за выпол- нение норм ГТО /%	93 балла (64,6 %)			32 (22,2 %)		

На основании результатов выполнения норм ГТО участниками контрольной и экспериментальной группы (диаграмма, рис. 2) можно заключить:

1. Уровень физической подготовки контрольной группы к началу эксперимента был значительно ниже уровня экспериментальной группы, из чего можно сделать вывод, что учащиеся, занимающиеся в спортивных секциях, или целенаправленно физической культурой самостоятельно более развиты физически.

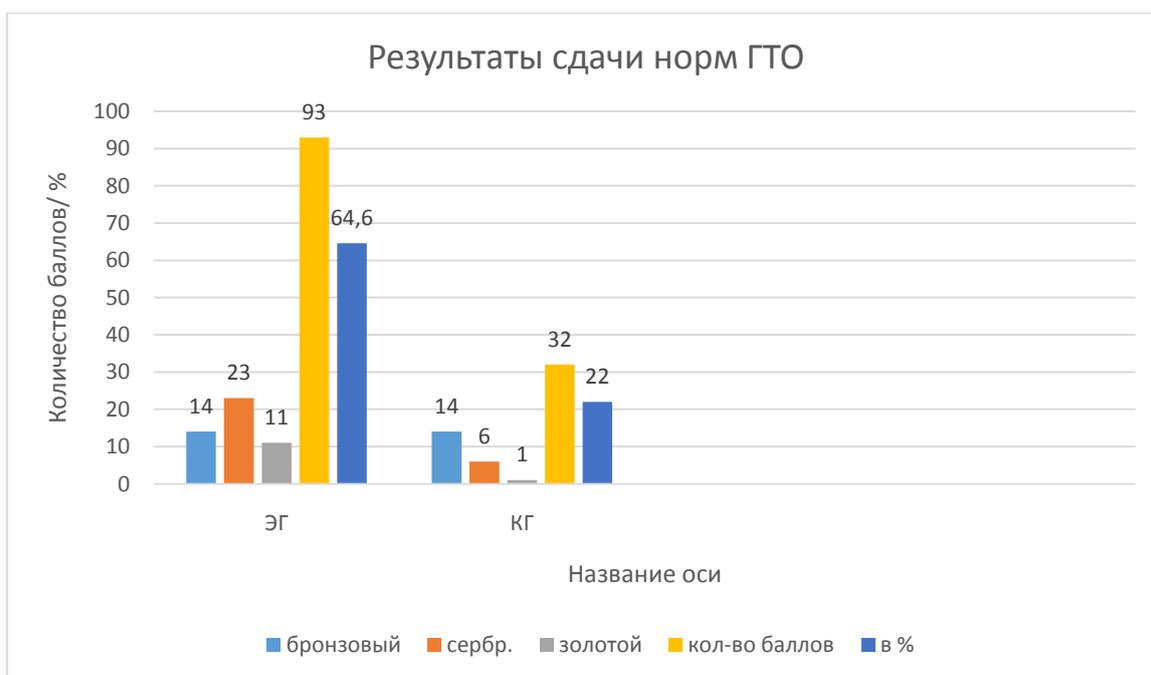


Рис.2 Результаты сдачи норм ГТО участниками педагогического эксперимента (контрольный этап)

2. Уровень физической готовности учащихся контрольной и экспериментальной группы за период проведения педагогического эксперимента возрос в результате проведения занятий по физической подготовке с участниками эксперимента, направленных на совершенствование учащимися общефизической подготовки, адаптированной к нормативам молодого солдата с освоением элементов военно-прикладной физической подготовки и реализации в образовательном процессе разработанных нами рекомендаций.

3. Участники экспериментальной группы показали более высокие результаты норм ГТО, что отражает их более высокий уровень физической готовности к военной службе и подтверждает выдвинутую нами гипотезу.

## Заключение

Таким образом в настоящей выпускной квалификационной работе на основе анализа требований, предъявляемых Министерством обороны России, к подготовленности граждан, подлежащих призыву на военную службу, разработаны рекомендации по формированию физической готовности обучающихся к военной службе посредством вовлечения их в целенаправленное занятие спортом в спортивных секциях.

Выводы:

1. Проведён анализ требований законодательных и нормативно-правовых актов Российской Федерации, предъявляемых к физической подготовленности призывной молодежи к военной службе.

2. На основании анализа организации физической подготовки в общеобразовательной школе выявлены наиболее оптимальные формы и методы формирования физической подготовки обучающихся к службе в армии. Сформированные в процессе подготовки знания (особенности воинской службы, правила поведения в экстремальных ситуациях, правила оказания первой медицинской помощи), двигательно-координационные (дифференцировочные, реагирующие и ориентационные) и личностные (морально-волевые, мотивационные) свойства дают возможность допризывникам использовать их как в общественно полезной деятельности, так и в военной службе и выбранной профессии.

3. Проведенное исследование показало, что занятия в спортивных секциях наиболее полно отвечают физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста и составляют основу их подготовки к воинской службе.

Проведенное исследование подтвердило нашу гипотезу о том, что занятия в спортивных секциях способствуют повышению качества физической подготовки допризывников к военной службе.

## Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
4. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации, утвержденное приказом Минобороны России от 21 апреля 2009 г. № 200.
5. Левитов Н.Д. «О психических состояниях человека» Просвещение.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
8. <http://www.oboznik.ru/?p=26836>
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2002.
10. Остапенко А.А, Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
11. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.

12. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., 1987.
13. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». 10-11 классы [Просвещение]
15. Мезенцев В.А. Компетентность в военно-прикладной физической подготовке молодежи допризывного возраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2009. № 6. С. 43.
16. Мезенцев В.А. Формирование физической подготовленности у допризывной молодежи на базе военно-патриотического клуба // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. № 1. С. 79 – 80.
17. Мезенцев В.А. Процессуальная модель физической военно-прикладной подготовки // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2010. № 6.
18. Мезенцев В.А. Специфика процесса формирования компетентности в военно-прикладной физической подготовке молодежи допризывного возраста / В.А. Мезенцев, В.В. Погодин // материалы всероссийской научно-практической конференции «Здоровое поколение – основа качественного образования». Ульяновск, 2009. .
19. Мезенцев В.А. Организация учебно-тренировочного процесса с использованием 4-х ступенчатой блочно-модульной технологии обучения на занятиях по военно-прикладной физической подготовке учащихся допризывного возраста» / В.В. Погодин, В.А. Мезенцев // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: сборник научных трудов.

20. Мезенцев В.А. Возрастные особенности обучения и воспитания молодёжи допризывного возраста / В.А.Мезенцев, В.В.Погодин // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: сборник научных трудов. - Ульяновск, 2009. С.136-139 (авторских 2 с.).
21. <http://bpsold.narod.ru/files/fp/fp-ok-01/1-teoriya/teoriya-01.htm>
22. <http://www.ruscadet.ru/kktoday/kk-prezid/peshenie.htm>
23. Мезенцев В.А. образовательная программа дополнительного образования детей 14 -17 лет « Военно-прикладная физическая подготовка». – Екатеринбург, 2007. 55с.
24. Мезенцев В.А. учебно-методическое пособие «Военно-прикладная и физическая подготовка допризывной молодёжи» Екатеринбург, 2009.
25. Мезенцев В.А. Физическая военно-прикладная подготовленность молодёжи допризывного возраста. Екатеринбург, 2010. №2.
- 26 . <http://base.garant.ru/181486/>
- 27 .Шейченко В.А. Развитие научных взглядов о физической готовности человека к деятельности. - СПб.: ВИФК.1996
- 28 .А.В. Дубровский, Понятие "физическая готовность" в структуре общей готовности человека к профессиональной деятельности.
- 29 Военная доктрина РФ утверждена Указом Президента РФ от № 146.

## Приложение 1

В категорию военно-прикладных видов спорта входят следующие дисциплины:

- Преодоление препятствий.
- Многоборье.
- Марш-броски.
- Лыжные забеги патрулей с ведением стрельбы по мишеням.
- Ориентирование на местности.
- Вождение служебных автомобилей.
- Плавание в обмундировании.

Вышеуказанные соревнования по военно-прикладным видам спорта преимущественно проводятся с использованием военной формы одежды. Зачастую служащим приходится участвовать в дисциплинах с оружием и снаряжением, что создает дополнительную нагрузку и усложняет выполнение поставленных задач.

### **Основные задачи**

Военно-прикладные виды спорта способствуют:

1. Воспитанию в служащих чувства сопричастности к государству, его историческому наследию, жизни общества в целом. Проведение подобных соревнований дает возможность развивать патриотизм через ознакомление с историческими экспонатами, достижениями технической и научной мысли.
2. Военно-прикладные виды спорта выступают залогом развития готовности защищать государство, дают возможность выработать желание к пополнению рядов Вооруженных сил.

## Забег в форменном обмундировании



Соревнования низкого уровня проводятся на ровной местности, зачастую с разворотом в противоположную сторону на половине дистанции. На чемпионатах военных округов забеги в форме осуществляются на дистанции в 1 000 и 3 000 метров по дорожкам стадиона.

При преодолении коротких дистанций количество участников составляет до 10 человек. В случае забега на несколько километров – до 30 человек. Расстановка на старте выполняется исходя из результатов жеребьевки. Забег может проводиться при построении военнослужащих в несколько шеренг.

## Марш-бросок



Военно-прикладные виды спорта в обязательном порядке предполагают проведение забегов на 5 и 10 км. Причем передвижение участников происходит по пересеченной местности. Место старта и финиша организовывается в одной и той же точке.

Бег осуществляется военнослужащими в обмундировании, нередко с оружием в руках, сумкой для магазинов, пристегнутым противогазом. Участники разбиваются по группам в количестве не более 30 человек. Забеги проводятся с интервалами от 5 до 10 минут.

## Полоса препятствий



Военно-прикладные виды спорта включают в себя проведение многоборья, в ходе которого участникам предлагается преодоление полосы препятствий.

Оборудование преград, сложность и порядок выполнения отдельных элементов закрепляются за наставниками по физической подготовке военнослужащих.

Такой вид спорта, как военно-прикладное многоборье способствует закаливанию в человеке волевых и моральных качеств и развитию в нем творческой личности. В программу этого вида спорта входят технические спортивные дисциплины. В большинстве городов имеются секции военно-прикладного многоборья, где проводятся занятия. Но основной уклон этого вида спорта направлен на то, чтобы подготовить и воспитать молодежь к самостоятельности.

**Лыжная гонка.** Соревнование предполагает лыжные забеги по пересеченной местности. Исходя из уровня физической подготовки участников, состязания проходят в следующих условиях: При преодолении дистанций протяженностью до 10 км новичками высота местности над уровнем моря не должна превышать 185 м. Если же участие принимают служащие, ранее проходившие через военно-прикладные виды спорта, разряды которых выше 3-го в данной дисциплине, забег может проводиться на аналогичной дистанции, однако на высоте не меньше 220 м над уровнем моря. Желательно, чтобы лыжная трасса была незнакомой, но в то же время безопасной для участников соревнования.