

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011351
Пьяникина Максима Николаевича

Научный руководитель
к.б.н. Посохов А.В.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Характеристика основных терминов и понятий в физической подготовке военнослужащих.....	6
1.2. Роль физического состояния военнослужащих в обеспечении их готовности к боевой деятельности.....	12
1.3. Функции физической подготовки войск.....	15
1.4. Физическая подготовка – основное средство обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности.....	18
1.5. Влияние физической подготовки на физическое развитие военнослужащих.....	20
1.6. Влияние физической подготовки на функциональное состояние организма военнослужащих.....	21
1.7. Влияние физической подготовки на физическую подготовленность военнослужащих.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	25
2.1. Методы исследования.....	25
2.2. Организация исследования.....	26
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Краткая характеристика физической подготовки военнослужащих по НФП-2009.....	28
3.2. Уровень значимости основных физических качеств, необходимых военнослужащему.....	34
3.2. Исследование динамики показателей физической подготовленности военнослужащих.....	35
ВЫВОДЫ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года [28], а также в Стратегическом плане развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2020 года [20], среди поставленных задач, задача качественного улучшения физического состояния военнослужащих является одной из приоритетных.

Боевая готовность военнослужащих обеспечивается многими факторами, особое место среди которых занимает физическая подготовка, являющаяся одним из важнейших предметов боевой подготовки, неотъемлемой частью системы боевого совершенствования личного состава Вооруженных Сил [9].

Внедрение новейшей техники и оружия значительно повысило и усложнило требования к физической подготовленности военнослужащих. Поэтому физическая подготовка стала одним из важнейших разделов обучения и воспитания всего личного состава [7].

Основной ее задачей является воспитание физически развитых военнослужащих, способных мужественно переносить длительные физические нагрузки и психические напряжения, вызываемые применением противником ядерного оружия и других средств массового поражения, мастерски использовать боевую технику и оружие в сложной, быстро меняющейся обстановке современного общевойскового боя [3].

Физическая подготовка прежде всего должна быть направлена на развитие таких важнейших физических и волевых качеств, как смелость и решительность, быстрота действий, ловкость, сила и большая физическая выносливость, а также на выработку военно-прикладных навыков с учетом специфики рода войск и военной специальности [8].

Современные достижения теории и методики спортивной тренировки во многом обусловлены подбором наиболее эффективных методов и средств,

оптимальным распределением тренировочных нагрузок и рациональным построением процесса физического воспитания [12, 16, 17].

Сложившееся противоречие между необходимостью повышения интенсификации и прикладного значения физической подготовки военнослужащих и недостаточной эффективностью построения процесса физической подготовки представляется актуальной проблемой определившей выбор темы настоящего исследования.

Объект исследования – процесс физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Предмет исследования – средства и методы физической подготовки военнослужащих.

Цель исследования – выявление эффективности процесса развития физических качеств военнослужащих путем направленного использования средств и методов физической культуры.

Для достижения поставленной цели решали следующие **задачи**:

1. Проанализировать по данным научно-методической литературы значение и особенности физической подготовки военнослужащих;
2. Проанализировать особенности организации, содержания и направленности физической подготовки военнослужащих в соответствии с действующим Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации;
3. Провести анкетирование военнослужащих для выявления рейтинга наиболее важных физических качеств в армии;
4. Выявить эффективность физической подготовки военнослужащих в военной части.

Гипотеза исследований – предполагается, что организация физической подготовки военнослужащих в соответствии с действующим в Вооруженных Силах Российской Федерации наставлением (НФП-2009) окажется эффективной для развития физических качеств.

Элементы научной новизны заключаются в получении новых научных данных о процессе и результатах физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил РФ.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты работы могут быть использованы в процессе физической подготовки военнослужащих.

В настоящей работе были использованы следующие **методы исследования**: анализ литературных источников по теме исследования; анкетирование; контрольные испытания; педагогический эксперимент; математико-статистические методы.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика основных терминов и понятий в физической подготовке военнослужащих

Однозначное понимание специалистами принципиальных положений, закономерностей процесса физической подготовки военнослужащих требует, прежде всего, единого подхода в трактовке понятий и соответствующей системы терминов (терминологии).

Понятие - одна из логических форм мышления, высший уровень обобщения, характерный для словесно-логического мышления человека.

Термин слово или словосочетание, точно обозначающее определенное понятие, применяемое в теории.

Терминология система терминов, используемых в соответствующей сфере знаний человека.

К числу наиболее значимых понятий теории физической подготовки военнослужащих относятся: *культура, физическая культура, физическая культура личности, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическое состояние, физическое совершенствование, спорт.*

Естественно, что рассмотрение закономерностей, например, силовой или скоростно-силовой подготовки военнослужащих, требует дополнительного введения целой совокупности терминов. В связи с этим в теории физической подготовки военнослужащих по мере раскрытия закономерностей, характеризующих стороны физической подготовки, как правило, рассматривается дополнительно более широкий спектр необходимых понятий и терминов [26].

Культура - в наиболее общем смысле рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения своих потребностей, а так же деятельность по их созданию, целенаправленному использованию, передаче последующим поколениям.

Физическая культура - часть культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для физического и связанного с ним духовного совершенствования, а так же деятельность по их созданию, использованию и передаче последующим поколениям [24].

Физическая культура **личности** - часть культуры, усвоенная человеком, органическое единство потребности в физкультурных или спортивных занятиях, необходимых для удовлетворения знаний, умений, навыков, активной физкультурной или спортивной деятельности, направленной на физическое и связанное с ней духовное совершенствование, профессионально-прикладную физическую подготовку, укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности, психофизическую реабилитацию и рекреацию в процессе деятельности. Иными словами, физическая культура личности - это та часть духовных и материальных ценностей сферы физической культуры, присваиваемых конкретным индивидом для удовлетворения потребности в движении [27].

Физическое воспитание - часть воспитания, процесс решения специфических задач формирования физической культуры личности, который осуществляется в соответствии со всеми признаками педагогического процесса, а так же в порядке самовоспитания. Специфика физического воспитания состоит в обучении двигательным умениям, навыкам, совершенствовании двигательных способностей, оздоровлении занимающихся средствами физической культуры [29].

Физическое развитие - процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма индивида в онтогенезе под влиянием

комплекса факторов, одним из которых является направленное использование физической культуры [23].

Физическое совершенство - уровень физического развития, физической подготовленности и здоровья, обеспечивающий оптимальное приспособление человека к условиям жизни [19].

Физическая подготовка - процесс развития и поддержания двигательных способностей средствами физической культуры [18].

Физическая подготовка военнослужащих - это процесс физического совершенствования военнослужащих с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности [25].

Физическое совершенствование - это процесс улучшения физического состояния военнослужащих, а также формирования связанных с ним убеждений, потребностей, знаний и умений в результате систематического выполнения физических упражнений. При выполнении физических упражнений улучшение физического состояния военнослужащих осуществляется в неразрывной связи с совершенствованием других показателей их боеспособности [26].

Физическая подготовленность военнослужащих характеризуется уровнем развития физических качеств и степенью сформированности двигательных навыков [25].

Военно-прикладная физическая подготовка - процесс формирования профессионально значимых знаний, умений, навыков, развития психофизических качеств, способствующий повышению готовности военнослужащего к успешному выполнению задач по боевому предназначению [25].

Физическая рекреация - процесс использования физической культуры для отдыха, развлечения, физического самосовершенствования, охватывающий различные формы организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями [29].

Физическая реабилитация - процесс использования средств физической культуры с целью восстановления физической, умственной работоспособности или временно утраченных вследствие заболевания психосоматических функций [29].

Система физического воспитания - тип социальной практики физического воспитания в виде упорядоченной совокупности использования основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации [22].

Спорт – род культурной деятельности, сложившийся в форме соревнований и системы подготовки к ним [24].

Физическое состояние - это совокупность показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность военнослужащих [29].

Функциональное состояние организма военнослужащих - это степень функциональной полноценности всех внутренних органов и систем, их устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, а также наличием или отсутствием каких-либо заболеваний.

Свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, называются *специальными качествами*. К основным из них относятся: *устойчивость к укачиванию, перегрузкам и кислородному голоданию* [27].

Устойчивость к укачиванию – это способностью военнослужащего стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности: в полете, в боевых машинах и других видах специфической деятельности [13].

Устойчивость к перегрузкам - это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения [13].

Устойчивость к кислородному голоданию – способность военнослужащих действовать в условиях недостатка кислорода [26].

Физические качества – это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность военнослужащего. К основным физическим качествам относят *силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость* [29].

Под **физическим качеством силы** понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление или активно противодействовать ему посредством мышечных сокращений. Величина проявления силы действия зависит от внешних (величины отягощений, расположения тела и его звеньев в пространстве и др.) и внутренних факторов (деятельности центральной нервной системы и тех компонент, которые она вовлекает в действие) [29].

Под **физическим качеством выносливости** понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих противостоять утомлению при механической работе в течение длительного времени. Величина выносливости зависит от внешних (погодных условий и др.) и внутренних факторов (деятельности центральной нервной системы и тех компонент, которые она вовлекает в решение двигательной задачи) [19].

Под **ловкостью** понимается способность человека справиться с возникшей двигательной задачей: 1) правильно; 2) быстро; 3) рационально; 4) находчиво. Ловкость человека – это эффективность деятельности в первую очередь центральной нервной системы [15].

Под **быстротой** понимается комплекс функциональных свойств человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. О качестве быстроты судят главным образом по ее элементарным формам проявления: 1) латентному времени двигательной реакции; 2) скорости одиночного движения (при малом внешнем сопротивлении); 3) частоте движений. Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. Названные формы относительно независимы

друг от друга. Главная роль в проявлении быстроты отводится центральной нервной системе [15].

Под *гибкостью* понимают морфо-функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную гибкость (проявление гибкости за счет собственных мышечных усилий) и пассивную (воздействие на звенья тела внешних сил - помощь партнера и т.д.). Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, внешней температуры среды, суточной периодики. Центральная нервная система способна оказать значительное влияние на показатели гибкости, которые определяются амплитудой движений, выраженной в угловых или линейных мерах [15].

Двигательные навыки. В физиологии к двигательному навыку сформировалось отношение как к комплексной деятельности мозга при решении двигательных задач. Такую деятельность связывают с выбором способа решения двигательной задачи в конкретной обстановке и при соответствующем внутреннем состоянии организма, организацией решения двигательной задачи, контролем за ходом ее решения, внесением в случае необходимости коррекций в процесс решения двигательной задачи и другими функциями мозга, позволяющими организму удовлетворять свои потребности посредством двигательных действий. Основой соответствующей деятельности мозга является опыт решения двигательных задач, накопленный в аппаратах памяти и извлекаемый при появлении родственных мотиваций для «принятия решения» [19].

Физическая готовность - это функциональные возможности, позволяющие военнослужащему успешно выполнять двигательные задачи, возникающие в условиях боевой деятельности. Они могут быть сформированы в процессе физической подготовки, индивидуальной жизни, унаследованы [18].

Физическую готовность военнослужащих обеспечивают функциональные возможности, определяемые по состоянию основных

физиологических систем или по результатам выполнения двигательных тестов, обоснованных в ряде исследований [22].

Функциональные возможности организма тесно связаны с уровнем физической подготовленности. По показаниям физической подготовленности, в первую очередь физической выносливости, можно судить о функциональных возможностях организма человека.

Таким образом, физическая подготовка, обеспечивающая физическую готовность военнослужащих, занимает важное место в системе боевого совершенствования войск, является необходимой ее частью [25].

1.2. Роль физического состояния военнослужащих в обеспечении их готовности к боевой деятельности

Научные данные, опыт войн и повседневной деятельности войск показывают, что физическое развитие, функциональное состояние организма и физическая подготовленность военнослужащих положительно влияют на многие показатели боеспособности личного состава, эффективности профессиональной деятельности. Основные составляющие физического состояния (физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность) тесно взаимосвязаны и проявляются в функциональных возможностях военнослужащего по обеспечению конкретной деятельности [24].

Так, установлено, что отлично физически подготовленные солдаты и сержанты мотострелковых подразделений в обычных условиях выполняют действия, связанные с маневром на поле боя, почти на 20% быстрее, чем слабо физически подготовленные. В ходе наступления под влиянием нагрузок и напряжений эта разница резко увеличивается и достигает 35% и более [54].

Хорошо физически подготовленные военнослужащие, артиллерийских подразделений по скорости, точности и сноровке действий у орудий

значительно превосходят слабо физически подготовленных (приведение орудий в боевое походное положение, наводка и зарядка орудий, подноска боеприпасов на огневую позицию, посадка на тягач и высадка с него). Их преимущество в выполнении различных военно-профессиональных приемов отмечается в учебной обстановке и заметно возрастает под влиянием нагрузок напряжений, испытываемых в условиях, приближенных к боевым. За время, которое затрачивают слабо физически подготовленные орудийные расчеты для приведения орудия из походного в боевое положение, хорошо физически подготовленные расчеты могут не только выполнить этот маневр, но и дополнительно произвести до трех прицельных выстрелов. Под влиянием физических нагрузок эта разница увеличивается более чем в два раза. При ведении огня на предельных режимах хорошо физически подготовленные номера расчета способны произвести в среднем на 20% больше заряданий, чем слабо физически подготовленные [25].

Уровень физической подготовленности существенно сказывается на боеспособности танкистов и водителей боевых и транспортных машин. Отлично физически подготовленные танкисты значительно быстрее, чем слабо физически подготовленные, выполняют приемы, связанные с ведением огня. При многодневных действиях в наступлении первые в основном сохраняют быстроту и точность ведения огня из танка, а вторые снижают свои показатели почти в два раза. В ходе многодневных действий в наступлении отмечается значительное преимущество отлично физически подготовленных танкистов в точности вождения танков по установленной трассе. Экспериментальные данные показывают также, что высокий уровень физической подготовленности позволяет и водителям автомобилей не только быстрее выполнять действия, связанные с обслуживанием машины, но и более эффективно, быстро и точно управлять машиной в сложных условиях [25].

От физического состояния летчиков в немалой степени зависит эффективность ведения воздушного боя.

Таким образом, большое значение физического состояния военнослужащих в структуре их готовности к боевой деятельности неоспоримо [24].

Боевая готовность военнослужащих - это целостное образование, характеризующееся тесной взаимосвязью и взаимообусловленностью всех своих сторон. Поэтому выделение отдельных параметров данного явления в специфические виды готовности носит в значительной мере условный характер. Однако это позволяет более четко представить сущность и структуру системы боевого совершенствования войск [25].

Боевое совершенствование войск направлено на формирование и поддержание на требуемом уровне необходимого качественного состояния каждого военнослужащего, а также боевой слаженности воинских подразделений [21].

Повседневный процесс боевого совершенствования военнослужащих в воинских частях и подразделениях называют учебно-боевой деятельностью. Учебно-боевая деятельность войск в мирное время включает:

- боевую подготовку;
- выполнение определенных боевых задач (несение боевого дежурства, осуществление службы в карауле и др.);
- уход за вооружением и боевой техникой;
- выполнение мероприятий согласно распорядку дня воинской части.

Для большинства воинских частей основное содержание учебно-боевой деятельности составляет боевая подготовка военнослужащих, главным образом включающая учебные занятия по различным предметам боевой подготовки, а также тактические (тактико-специальные) учения.

Одним из важных предметов боевой подготовки войск является физическая подготовка, представленная в виде учебных занятий, направленных на физическое совершенствование военнослужащих [26].

1.3. Функции физической подготовки войск

Функции (от лат. *function* - исполнение, осуществление деятельности, обязанности, работы) - это те или иные возможности, которыми обладает физическая подготовка по воздействию на личный состав, по влиянию на соответствующие стороны процесса боевого совершенствования войск по достижению каких-либо конкретных результатов.

Функции физической подготовки носят объективный характер. Вместе с тем, степень их реализации на практике в значительной мере обуславливается эффективностью управленческой и педагогической деятельности различных должностных лиц, отвечающих за руководство, организацию, обеспечение и проведение физической подготовки с личным составом [26].

Физическая подготовка (как составная часть системы боевого совершенствования войск) должна обеспечивать физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности, т.е. формировать и поддерживать на требуемом уровне показатели их физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности. Кроме того, в процессе физической подготовки у личного состава формируются соответствующие убеждения и потребности, а также специальные знания и умения, необходимые для целенаправленного и эффективного физического совершенствования [26].

Значение физической подготовки не ограничивается вышеизложенным. Несмотря на специфичность своих средств и методов, физическая подготовка может вполне успешно способствовать решению многих других задач боевого совершенствования личного состава Вооруженных Сил. Например, уже давно доказано важное воспитательное значение занятий различными физическими упражнениями.

Служба в Вооруженных Силах и других воинских формированиях, являясь своеобразной жизненной школой для большинства юношей нашего

государства, призвана наряду с формированием у них готовности к боевой деятельности содействовать улучшению подготовленности их во всех других отношениях. Тем самым перечень и содержание функций, как всей системы боевого совершенствования войск, так и ее составных частей, в том числе и физической подготовки, еще более расширяется.

Физической подготовке войск объективно присущи такие основные относительно самостоятельные функции, как образовательная, развивающая, воспитательная, оздоровительная и слаживающая [25].

Образовательная функция заключается в формировании и совершенствовании у военнослужащих двигательных навыков, обучении теоретическим знаниям и организаторско-методическим умениям и навыкам, а также в совершенствовании различных военно-специальных и трудовых знаний, навыков и умений.

Развивающая функция включает улучшение у военнослужащих антропометрических показателей, развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

Воспитательная функция включает совершенствование морально-психологических качеств, воспитание у военнослужащих убежденности в важном значении физической подготовки для повышения боеспособности войск, формирование потребности в систематически занятиях физическими упражнениями.

Оздоровительная функция включает улучшение функционального состояния организма военнослужащих, укрепление их здоровья, закаливание, восстановление работоспособности после ранений, болезней, травм и различных поражений.

Слаживающая функция включает сплочение личного состава воинских подразделений, формирование и совершенствование у военнослужащих навыков в коллективных действиях [24].

Физическая подготовка, кроме того, может вполне успешно влиять на ускорение адаптации нового пополнения к условиям службы в Вооруженных

Силах, использоваться для повышения эффективности военно-профессионального отбора военнослужащих и сокращения сроков обучения по специальности, обеспечивать продление профессионального долголетия военнослужащих, проходящих военную службу по контракту.

Вышеперечисленные функции в той или иной мере присущи и другим составным частям системы боевого совершенствования войск, другим предметам боевой подготовки военнослужащих. Поэтому их выделение дает возможность рассмотреть значение физической подготовки преимущественно в общетеоретическом плане. Оно не позволяет дифференцировать все функции физической подготовки по степени их значимости с учетом специфики и реальных возможностей процесса физического совершенствования военнослужащих [26].

Все функции физической подготовки подразделяются на две группы [26]:

- *специфические*, отражающие необходимость формирования всех показателей физической готовности военнослужащих и привития соответствующих убеждений, потребностей, знаний и умений в этой области;
- *неспецифические*, направленные, во-первых, на совершенствование других слагаемых боеготовности личного состава и, во-вторых, на усиление подготовленности военнослужащих к цивилизованному образу жизни.

Такое деление функций дает возможность рассмотреть значение физической подготовки в конкретно прикладном смысле и сформулировать ее конкретные задачи, являющиеся субъективным отображением соответствующих функций. Функции физической подготовки реализуются с учетом направленности различных этапов военно-профессиональной деятельности военнослужащих, в зависимости от уровня сформированности соответствующих показателей их боевого состояния. В связи с этим на первый план могут выдвигаться то одни, то другие функции. Однако всегда

главным для физической подготовки будет осуществление специфических функций, так как именно они определяют ее основное предназначение как составной части системы боевого совершенствования войск, обуславливают самостоятельное ее функционирование в качестве одного из основных предметов боевой подготовки военнослужащих Вооруженных Сил РФ [25].

Функции физической подготовки наиболее полно проявляются в трех взаимосвязанных направлениях [25]:

- в совершенствовании различных показателей боеспособности личного состава;
- в повышении эффективности процесса боевого совершенствования войск;
- в поддержании и восстановлении боеспособности военнослужащих.

Данные направления, а также воздействие физической подготовки на формирование готовности военнослужащих к цивилизованному образу жизни в совокупности и определяют общее значение физической подготовки как важной и неотъемлемой составной части системы боевого совершенствования войск. Если воздействие физической подготовки на физическое состояние военнослужащих в большинстве случаев имеет прямую зависимость, то ее влияние на другие стороны боеспособности личного состава зачастую бывает скрыто от прямого наблюдения. Здесь роль физической подготовки более сложна, ее связи с различными видами военно-профессиональной деятельности обычно проявляются опосредованно. Это требует научного анализа и объяснения соответствующих закономерностей [26].

1.4. Физическая подготовка – основное средство обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности

Формирование физической готовности военнослужащих к боевой деятельности происходит под влиянием всей системы боевого

совершенствования войск. Строгий режим учебно-боевой деятельности и отдыха, питания и сна, активный характер воинского труда в процессе боевой подготовки, хорошие бытовые условия, регулярное медицинское обслуживание, соблюдение правил личной и общественной гигиены, наличие строго регламентированного свободного времени - все это создает благоприятные условия для физического совершенствования военнослужащих. Однако основным, наиболее естественным и эффективным средством обеспечения физической готовности личного состава к боевой деятельности является физическая подготовка, так как именно в ходе целенаправленного использования разнообразных по характеру физических упражнений достигается многостороннее и глубокое воздействие на организм человека [26].

Формирование физической готовности военнослужащих - это процесс перехода их организма из одного состояния в другое, более совершенное, протекающий за счет прогрессивных функциональных, морфологических и биохимических изменений в организме. Функциональные изменения заключаются в совершенствовании деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма. Морфологические изменения состоят в укреплении структуры костно-мышечного аппарата, в положительных тканевых и клеточных усовершенствованиях. Биохимические изменения заключаются в активизации различных механизмов, которые позволяют быстро мобилизовывать и превращать химическую энергию в механическую, обеспечивающую двигательную деятельность военнослужащих.

Физические упражнения при их выполнении всегда влияют одновременно на все показатели физического состояния военнослужащих, и это вполне понятно, так как все системы человеческого организма тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Вместе с тем, применяя рациональную методику физического совершенствования, вполне возможно использовать средства физической подготовки избирательно - в целях их

преимущественного воздействия на отдельные стороны физического состояния военнослужащих [25].

1.5. Влияние физической подготовки на физическое развитие военнослужащих

Правильное и регулярное использование физических упражнений обеспечивает, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата человека: удлинение, утолщение и повышение прочности костей; повышение прочности и увеличение эластичности связочного аппарата; укрепление и увеличение массы мышц. Так, мышечная масса у военнослужащих, систематически занимающихся спортом, составляет 45-50% веса тела, а – у военнослужащих здоровых, но занимающихся спортом нерегулярно, 35-40%. Вследствие укрепления опорно-двигательного аппарата человека уменьшается возможность его травмирования как в обычных условиях, так и при больших физических нагрузках в процессе учебно-боевой и боевой деятельности. Под влиянием физических упражнений увеличивается окружность грудной клетки, плеч, бедер, голеней, уменьшается окружность живота и толщина кожно-жировой складки. В молодом возрасте (до 25 лет) физические упражнения в ряде случаев положительно влияют и на рост человека. Все это обуславливает и существенное изменение внешнего физического облика военнослужащего. Формы грудной клетки, позвоночника, рук, шеи, ног и стоп становятся более правильными, естественными и пропорциональными. Благодаря увеличению массы мышц и уменьшению жировой прослойки мышцы становятся более рельефными, улучшается осанка. Фигура военнослужащего становится более гармоничной и красивой. Прогрессивно изменяются и другие показатели физического развития. Увеличивается подвижность грудной клетки, достигает оптимальной величины и стабилизируется вес воина, более легкой и красивой делается его походка [26].

Путем целенаправленного систематического воздействия физических упражнений можно также весьма эффективно исправлять многие уже сформировавшиеся, а в ряде случаев и врожденные, недостатки телесного развития человека. Правильное и гармоническое физическое развитие человека может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений в этом отношении весьма специфична. Гармоничность физического развития создает необходимые предпосылки для полноценного проявления функций всех органов и систем человеческого организма, положительно влияет на проявление и развитие двигательных способностей военнослужащих [25].

1.6. Влияние физической подготовки на функциональное состояние организма военнослужащих

Под воздействием систематического использования физических упражнений происходят стойкие благоприятные изменения всех внутренних органов и систем человека. Эти изменения носят неспецифический и специфический характер [27].

Неспецифические изменения заключаются в оптимизации физического самочувствия военнослужащих, в общем укреплении их здоровья, в повышении функциональных возможностей применительно к обычным условиям жизни. Физические упражнения увеличивают силу сокращения сердечной мышцы и повышают ее выносливость, в результате чего общая работоспособность сердца повышается. В покое снижается частота пульса, уменьшается максимальное кровяное давление, увеличивается ударный объем сердца. Реакция сердечнососудистой системы физически тренированного военнослужащего на нагрузки характеризуется экономной работой органов кровообращения при привычной работе, резким повышением резервных возможностей системы кровообращения при

максимальных нагрузках и сокращением восстановительного периода под влиянием физических упражнений. Происходят благоприятные изменения и в составе крови: стабилизируется количество эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Это обеспечивает увеличение кислородной емкости крови и повышение ее защитных свойств. Все эти положительные изменения в сердечно-сосудистой системе благоприятно сказываются и на деятельности других систем и органов человеческого организма [26].

Деятельность дыхательной системы под влиянием физических упражнений становится более экономной в покое и при стандартных нагрузках. При этом повышаются резервные возможности дыхания при максимальных нагрузках, и сокращается период его восстановления после нагрузок. Так, в покое уменьшается частота дыхания, а его глубина несколько увеличивается, легочная вентиляция снижается, а поглощение кислорода возрастает. Под влиянием максимальных физических нагрузок у военнослужащих, систематически занимающихся физическими упражнениями, значительно увеличивается частота, глубина дыхания и легочная вентиляция, что обеспечивает эффективное снабжение организма кислородом. Физически тренированный организм характеризуется также повышенной максимальной вентиляцией легких и повышенным максимальным потреблением кислорода [25]

Физические упражнения обеспечивают улучшение обменных процессов в организме. В мышцах увеличивается содержание основного энергетического вещества - гликогена, а также других веществ. Энергетические вещества в мышцах расходуются более экономно, окисление продуктов расщепления происходит быстрее и полнее, удаление продуктов обмена ускоряется. Увеличивается содержание гликогена в печени, улучшается всасывание питательных веществ из кишечника, повышается количество фосфорных соединений в веществе головного мозга и активность ферментов в обмене веществ. Улучшается также деятельность нервной

системы, выделительной системы и ряда желез внутренней секреции. Все эти благоприятные функциональные усовершенствования, происходящие под влиянием систематической физической подготовки, являются важной предпосылкой для специфических изменений во внутренних органах и системах, служат фундаментом повышения устойчивости организма военнослужащих к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности, развития различных специальных качеств [24].

Путем использования специальных физических упражнений в краткие сроки можно существенно (на 15-20 и более процентов) повысить устойчивость организма военнослужащих к недостатку кислорода, длительной гиподинамии, укачиванию, различным перегрузкам, высокой и низкой температуре среды и другим условиям [25].

Установлено, например, что летчики с хорошим функциональным состоянием организма уверенно переносят кратковременно действующие перегрузки величиной в 7,7 единицы, длительно действующие - величиной в 7,1 единицы, а летчики с более низким его уровнем - соответственно только в 5,8 и 4,5 единицы. Отлично физически тренированные летчики в состоянии полностью использовать маневренные возможности самолета-истребителя, связанные с перенесением перегрузки от 7 до 8 единиц. В то же время летчики, недостаточно физически подготовленные, используют маневренные возможности самолета в аналогичных условиях лишь на 65% [27].

1.7. Влияние физической подготовки на физическую подготовленность военнослужащих

Физическая подготовленность личного состава совершенствуется под воздействием систематической физической подготовки особенно значительно. Это находит отражение в повышении уровня развития выносливости, силы, быстроты и ловкости военнослужащих, в

формировании и совершенствовании у них разнообразных прикладных двигательных навыков [27].

Исключительно высокий уровень спортивных достижений и постоянный их рост, показывают неисчерпаемые возможности физических упражнений в совершенствовании двигательных способностей человека. Физическая готовность военнослужащих предполагает, однако, не максимально высокий уровень развития преимущественно одного какого-нибудь физического качества, какого-либо, двигательного навыка, а разносторонность и оптимальность их двигательных способностей [21].

Повышение физической подготовленности военнослужащих является центральной функцией физической подготовки как составной части системы боевого совершенствования войск. Именно под влиянием специально подобранных физических упражнений в организме военнослужащих происходят глубокие внутренние положительные изменения, обуславливающие совершенствование физических качеств. В результате целенаправленной физической подготовки значительно улучшается координация деятельности мышц и всех функциональных систем, обеспечивающих, формирование устойчивых двигательных навыков. Под влиянием физических упражнений устанавливаются сложные и в то же время точные и совершенные взаимодействия между центральной нервной системой, двигательным аппаратом, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной и другими системами организма, возникают условные рефлексы, позволяющие сформировать те или иные двигательные навыки, довести их до автоматизма[13].

Таким образом, улучшая физическое развитие и функциональное состояние организма, повышая уровень физической подготовленности, физическая подготовка в современных условиях является основным средством обеспечения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности [26].

1. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Анализ литературных источников по теме исследования. Проведен анализ источников научно-методической литературы по вопросам физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Анкетирование. Проведено анкетирование десяти военнослужащих по призыву с целью выяснения приоритета важности разных физических качеств. Бланк анкеты представлен в приложении 1.

Контрольные испытания (НФП-2009).

Проверка физической подготовки проводится в целях определения уровня физической подготовленности военнослужащих. Проверка осуществляется: в течение первых двух недель службы военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение; ежеквартально (включая контрольную и итоговую).

Физическая подготовленность военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км.

Проверка проводится в течение одного дня.

Также тестирование физической подготовленности проводится далее ежеквартально и заканчивается в конце службы итоговыми испытаниями.

Упражнение 4. Подтягивание на перекладине.

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

Упражнение 41. Бег на 100 м. Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение 45. Бег на 1 км. Проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Математико-статистические методы. Полученный в исследованиях цифровой материал был обработан статистически с использованием t-критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

В исследовании приняли участие 10 военнослужащих по призыву в возрасте 18-25 лет (1-я возрастная группа) роты материального обеспечения воинской части № 34670, располагающейся в г. Валуйки Белгородской области. Исследования продолжались в течение одного года с момента призыва до демобилизации (2017-2018 год).

Физическая подготовка осуществлялась для военнослужащих по призыву согласно наставлению по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП – 2009 с изменениями от 2013 года (в регламенте служебного времени и распорядке дня). Распорядок дня представлен в приложении 2.

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

Краткая характеристика физической подготовки военнослужащих, принимавших участие в исследовании описана в главе 3.1 настоящей выпускной квалификационной работы. Подробное описание представлено в наставлении по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации НФП – 2009 с изменениями от 2013 года.

Ежедневно, кроме выходных и праздничных дней, в воинской части проводилась утренняя физическая зарядка продолжительностью 30-50 мин.

Также еженедельно в воинской части проводилась спортивно-массовая работа: два раза по 1 часу – в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа – в выходные и праздничные дни для военнослужащих по призыву.

Руководил процессом физической подготовки инструктор по физической подготовке роты, автор выпускной квалификационной работы.

В воинской части вопросы физической подготовки и спортивно-массовой работы отражаются в плане подготовки воинской части, документах планирования, руководящих документах, приказах командира (начальника), а также в письменных приказаниях, издаваемых начальником штаба от имени командира воинской части.

В роте в расписании занятий указываются:

- варианты и содержание утренней физической зарядки;
- темы и содержание занятий по физической подготовке;
- содержание попутной физической тренировки;
- время и содержание спортивно-массовой работы;
- время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показательных занятий с сержантами (старшинами).

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Краткая характеристика физической подготовки военнослужащих по НФП-2009

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

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

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

Методы физической подготовки. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования. В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания. Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

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

Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

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

Учебные занятия. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они обязательны для всех категорий военнослужащих. Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях - 1-2 учебных часа (50-100 мин). Занятия начинаются не ранее чем через один час после приема пищи.

Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических. Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

Практические занятия являются основным видом учебных занятий и подразделяются на учебно-тренировочные и методические.

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

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

На подготовительную часть занятия отводится 7-10 мин. (10-25 мин. при двух часовом занятии). В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам. Основная часть занятия проводится в течение 35-40 мин. (65-85 мин. при двух часовом занятии). В ней военнослужащие овладевают военно-прикладными навыками, развивают физические, специальные и морально-волевые качества, формируют умения действовать в сложных условиях.

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

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

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

Утренняя физическая зарядка. Утренняя физическая зарядка проводится с целью быстрого приведения организма после сна в бодрое состояние и систематической физической тренировки. Зарядка является

обязательным элементом распорядка дня, начинается через 10 минут после подъема и проводится ежедневно, кроме выходных и праздничных дней. Ее продолжительность 30 – 50 мин. Утренняя физическая зарядка проводится, как правило, в форме комплексного занятия, включающего подготовительную, основную и заключительную части. Примерные варианты утренней физической зарядки приведены в табл. 3.1.

Таблица 3.1

Примерные варианты утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть – 5-6 мин	Основная часть – 40-42 мин	Заключительная часть – 4 мин
Первый – общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног упражнения вдвоем, специальные упражнения, простейшие приемы рукопашного боя, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц
Второй – ускоренное передвижение	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м;	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление

	месте	ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	мышц
Третий – комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении и на месте	Упражнения из разных разделов физической подготовки, бег на 1-1,5 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление мышц

Места для проведения утренней физической зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

Спортивно-массовая работа. Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

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

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

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

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

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

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

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

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

Смотр спортивно-массовой работы проводится в виде комплексного заочного соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению (до взвода включительно), воинской части (военно-учебного заведения).

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

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации.

Гимнастика и атлетическая подготовка. Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки. Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на палубах кораблей, на тренажерных комплексах, на местности.

В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются физические упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения с тяжестями, на тренажерах и многопролетных снарядах, в равновесии, лазании, подвижные игры и эстафеты.

Для военнослужащих летного состава и курсантов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава, включаются физические упражнения на батуте, стационарном гимнастическом колесе, акробатические упражнения.

3.2. Уровень значимости основных физических качеств, необходимых военнослужащему

Для того, чтобы выявить наиболее важные физические качества военнослужащих нами проведено анкетирование десяти военнослужащих по призыву.

По результатам проведенного анкетирования военнослужащих было выявлено, что в рейтинг наиболее важных физических качеств в армии выглядит следующим образом (рис.3.1.).

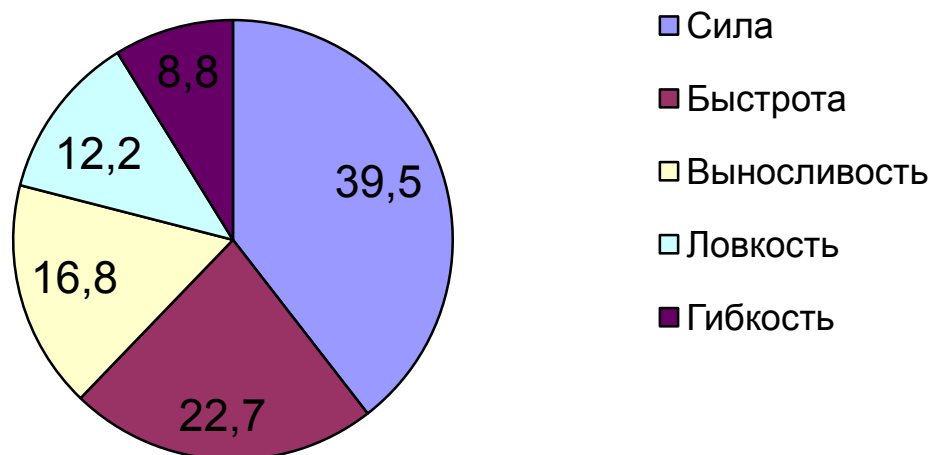


Рис. 3.1. Уровни значимости физических качеств военнослужащего Вооруженных Сил РФ, %

Из данных рисунка видно, что предпочтение из всех физических качеств респондентами было отдано силе, значение которой составило 39,5%. Второе место по значимости заняла быстрота – 22,7 %, на третьем месте выносливость – 16,8 %, на четвертом – ловкость – 12,2 % и на последнем по значимости была гибкость – 8,8 %.

Таким образом, результаты проведенного анкетного опроса свидетельствуют, что наряду с важностью всех физических качеств в реальной действительности на практике отдается предпочтение силовым возможностям.

3.2. Исследование динамики показателей физической подготовленности военнослужащих

В течение первых двух недель после призыва провели начальное тестирование физических качеств военнослужащих. Далее ежеквартально проводили контрольные тестирования физической подготовленности

военнослужащих. Показатели физической подготовленности военнослужащих за период исследования представлены в табл. 3.2.

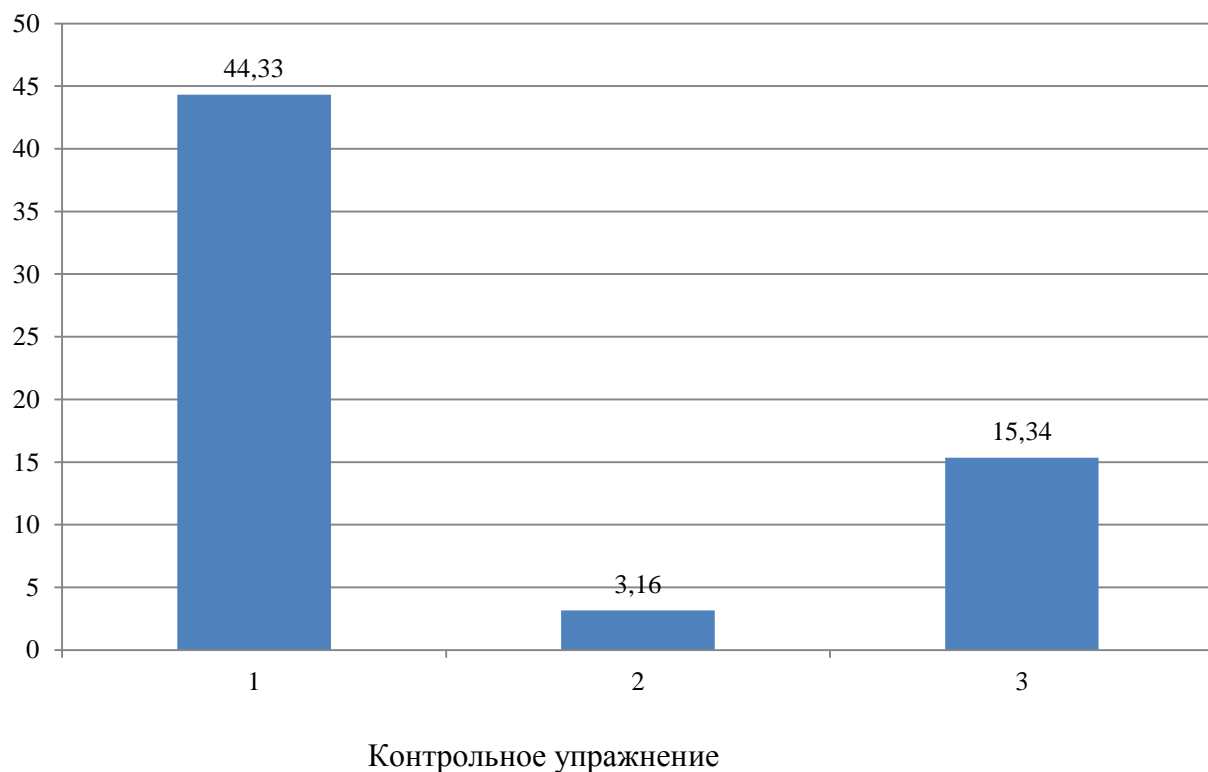
Таблица 3.2.

Показатели физической подготовленности военнослужащих за период исследования ($M \pm m$), $n=10$

Показатели физической подготовленности	В начале службы	Через 3 мес. службы	Через 6 мес. службы	Через 9 мес. службы	В конце службы	Прирост за время службы, %	t	p
Подтягивание на перекладине, раз	9,0± 0,55	11,0± 0,55	12,42± 0,55	14,08± 0,46	16,17± 0,46	44,33	9,92	<0,05
Бег на 100 м, сек	13,61± 0,05	13,53± 0,04	13,42± 0,04	13,33± 0,03	13,19± 0,04	3,16	7,04	<0,05
Бег 1 км, сек	237,08± 1,57	229,42± 1,85	222,08± 1,39	215,08± 1,39	204,92± 01,39	15,70	15,34	<0,05

Как видно из данных таблицы, физическая подготовленность за период исследования постоянно улучшалась. Тестирование физической подготовленности военнослужащих в конце исследования показало, что за год службы физическая подготовленность военнослужащих по призыву значительно улучшилась. Так средний результат в тесте «Подтягивание на перекладине», характеризующий силовую выносливость, увеличился у военнослужащих с 9,0 до 16,17 раз, прирост составил 44,33% ($p < 0,05$). Средний результат в тесте «Бег 100 м», характеризующий скоростные способности, улучшился с 13,61 до 13,19 сек, прирост составил 3,16% ($p < 0,05$). Средний результат в тесте «Бег 1000 м», характеризующий общую выносливость улучшился с 237,08 до 204,92 сек, прирост составил 15,34% ($p < 0,05$).

Прирост средних результатов за период исследования представлен также в виде рис. 3.1.



1. Подтягивание на перекладине, раз
2. Бег 100 м, сек
3. Бег 1000 м, сек

Рис. 3.1. Прирост результатов тестирования физической подготовленности военнослужащих за период исследований, %

Из рис. 3.1 видно, что наибольший прирост физической подготовленности военнослужащих был в тесте «Подтягивание на перекладине», характеризующем силовую выносливость.

Таким образом, организация физической подготовки военнослужащих по призыву в военной части № 34670 является эффективной для повышения физической подготовленности.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил. Цель физической подготовки в Вооруженных Силах – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением.
2. Физическая подготовка военнослужащих декларируется целым комплексом руководящих документов, основным из которых является "Наставление по физической подготовке и спорту в Вооружённых Силах Российской Федерации (НФП - 2009)". Данный документ предписывает формировать у военнослужащих в первую очередь силу, быстроту, выносливость и ловкость.
3. По результатам проведенного анкетирования военнослужащих было выявлено, что в рейтинг наиболее важных физических качеств в армии выглядит следующим образом: предпочтение из всех физических качеств респондентами было отдано силе, значение которой составило 39,5%. Второе место по значимости заняла быстрота – 22,7 %, на третьем месте выносливость – 16,8 %, на четвертом – ловкость – 12,2 % и на последнем по значимости была гибкость – 8,8 %.
4. Физической подготовка военнослужащих по призыву в военной части № 34670 является эффективной для повышения физической подготовленности. Тестирование физической подготовленности военнослужащих в конце исследования показало, что за год службы физическая подготовленность военнослужащих по призыву значительно улучшилась. Так средний результат в тесте «Подтягивание на перекладине», характеризующий силовую выносливость, увеличился у военнослужащих с 9,0 до 16,17 раз, прирост составил 44,33% ($p < 0,05$).

Средний результат в тесте «Бег 100 м», характеризующий скоростные способности, улучшился с 13,61 до 13,19 сек, прирост составил 3,16% ($p < 0,05$). Средний результат в тесте «Бег 1000 м», характеризующий общую выносливость улучшился с 237,08 до 204,92 сек, прирост составил 15,34% ($p < 0,05$).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / В.А. Ашмарин. – М. : ФиС, 1978. – 222 с.
2. Бережнова, Л.Н. Связи физической подготовленности и стрессоустойчивости военнослужащих внутренних войск МВД России / Бережнова Л.Н. // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России : материалы межвузовской научно-практической конференции 26 ноября 2010 г. – СПб. : СПбВИВВ МВД России, 2010. – С. 23–28.
3. Вейднер-Дубровин, Л.А., Шейченко, В.А. Сущность и структура системы физической подготовки войск / Л.А. Вейднер-Дубровин, В.А. Шейченко // Теория и организация физической подготовки войск. – СПб.: ВДКИФК, 1992. – С. 103–115.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
5. Воспитание курсантов вузов силовых ведомств через преподаваемый предмет = Education of cadets of higher education institutions of security agencies through the taught subject / Я.С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 5 (147). - С. 86-90.
6. Горелов, А.А. Об основных понятиях, используемых в теории физической подготовки военнослужащих / А.А. Горелов, А.И. Крылов // Теория и практика физ. культуры. - 2007. - № 9. - С. 78-79.
7. Демьяненко, Ю.К. Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих : учебное пособие для командиров и специалистов физической культуры / Ю.К. Демьяненко.– М.: Воениздат, 1981. – 122 с.
8. Ендальцев, Б.В. Совершенствование адаптационных возможностей - основное направление физической подготовки военных специалистов /

- Б.В. Ендальцев, С.А. Малашенко // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - № 9. - С. 22-24.
9. Жаринов, Н.М. Формирование физической готовности мобилизационных людских ресурсов Российской Федерации к военной службе и защите Отечества : монография / Н.М. Жаринов. – СПб., 2006. – 329 с.
 10. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 267 с.
 11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания) - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 199 с.
 12. Кадыров Р.М. Физическая тренировка и работоспособность офицера: учеб. пособие / Р.М. Кадыров; Воен. ин-т физ. культуры . – СПб., 1994. – 112 с.
 13. Килин, В.В. Физическая подготовка курсантов подразделений специального назначения вузов ВВ МВД России / В.В. Килин. – СПб. : ВИФК, 1998. – 219 с.
 14. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учеб. пособие для биол. спец. вузов.-4-е изд., перераб. и доп. .-М.: Высшая школа, 1990.-351 с.
 15. Лях В.И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания. – М., 2001.- 170 с.
 16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - Москва: Физ. культура, 2005. - 532 с.

17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
18. Матвеев Л.П., В.П. Полянский. Прикладность физической культуры: понятийные основы и их конкретизация в современных условиях // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 7., с. 43-44.
19. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : [Учебник] / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
20. Правительство Российской Федерации Распоряжение от 7 августа 2009 года N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]// <http://docs.cntd.ru/document/902169994>. – Дата обращения 03.02.2018.
21. Прокопенко, В.В. Оптимизация обучения курсантов ВОУВПО ВВ МВД РФ в ходе физической подготовки / В.В. Прокопенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, – 2007. – № 4(26). – С.52–59.
22. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов ф-тов физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
23. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов училищ олимп. резерва : рек. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под общ. ред.: Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. - Москва: [4-й фил. Воениздата], 2001. - 320 с.
24. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие для студ. вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. - Москва: Сов. спорт, 2004. - 463 с.

25. Теория и организация физической подготовки войск : учебник для курсантов ВИФК / Под ред. В.В. Миронова. – 6-е изд. – СПб. : ВИФК, 2006. – 594 с.
26. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I - Издание пятое, переработанное и дополненное \ Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л. А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. - Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992.- 342 с.
27. Торопов В.А. Физическая подготовка : учебник / В.А. Торопов. – СПб. : Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. – 312 с.
28. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. N 537 "О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года" [Электронный ресурс]// <https://rg.ru/2009/05/19/strategia-dok.html>. – Дата обращения 03.02.2018.
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - Москва: Academia, 2016. - 495 с.
30. Щеголев В.А., Солдатов, П.А. Роль занятий физической подготовкой и спортом в укреплении воинского общения и профессионального взаимодействия / В.А. Щеголев, П.А. Солдатов; под ред. Блахина Г.Н., Щеголева В.А // Физическая культура в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ. – СПб.: ПАНИ, 2014. – С. 115–121.

ПРИЛОЖЕНИЯ**Приложение 1****БЛАНК АНКЕТЫ**

Уважаемый коллега!

Просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Определите рейтинг (1, 2, 3, 4, 5) физических качеств, необходимых для эффективного несения службы:

сила	
быстрота	
выносливость	
ловкость	
гибкость	

Министерство обороны Российской Федерации : Распорядок дня

Распорядок дня военнослужащих по призыву

Время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
06.50	Подъем заместителей командиров взводов						
07.00-07.10	Подъем личного состава						
07.10-08.00	Утренняя физическая зарядка						
08.00-08.30	Утренний туалет, заправка постелей						08.00 Подъем
08.30-08.50	ЗАВТРАК						
08.50-09.00	Подъем Государственного флага Российской Федерации. Развод на занятия						
09.00-13.50	Учебные занятия по предметам боевой подготовки					Обслуживание вооружения и военной техники	Воспитательные мероприятия
09.00-09.50	1-й час						10.00-12.50 Спортивно-массовая работа
10.00-10.50	2-й час						
11.00-11.50	3-й час						
12.00-12.50	4-й час						
13.00-13.50	5-й час (занятия по физической подготовке.)						
13.50-14.10	Смена рабочей одежды, чистка обуви, мытье рук						
14.10-14.40	ОБЕД						
14.40-15.40	Послеобеденный отдых (сон)						
	Учебные занятия по предметам боевой подготовки						
15.40-16.30	6-й час						
	Физ. п-ка	Занятия по БП	Занятия по БП	Физ. п-ка	Физ. п-ка		
16.40-17.30	7-й час (занятия по физической подготовке)						
17.40-18.30	8-й час (занятия по физической подготовке)						
18.40-19.20	Воспитательная работа	Спортивная работа	Спортивная работа	Воспитательная работа	Подведение итогов		
19.20-19.30	Чистка обуви, мытье рук						
19.30-20.00	УЖИН						
20.00-21.00	Время для личных потребностей						
21.00-21.40	Просмотр ТВ-информационных программ						
21.40-21.55	Вечерняя прогулка						
21.55-22.10	Осмотр внешнего вида, телесный осмотр						
22.10-22.30	Вечерняя поверка						
22.20-23.00	Вечерний туалет						
23.00	ОТБОЙ						24.00 ОТБОЙ