

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Спирин М.П., Пальчиков П.В., Жилина Л.В.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Аннотация: Для качественного выполнения боевых задач военнослужащим третьей категории армии России требуется в первую очередь достаточный уровень развития силы, быстроты и ловкости. Эффективным методом развития силовых способностей у военнослужащих данной категории является метод повторных непредельных усилий. Кроме того, гиревой спорт является российским национальным видом спорта и может быть представлен в разделе патриотического воспитания военнослужащих.

Ключевые слова: физическая подготовка, методика развития силы, гиревой спорт.

Общеизвестно, что боеспособность армии любого государства во многом зависит от уровня физической подготовки воинов. Данному разделу подготовки военнослужащих посвящено много работ, но чаще всего они только обобщают практический опыт [3; 6; 9 и др.]. Под физической готовностью принято понимать конкретное физическое состояние военнослужащих, обеспечивающее успешное выполнение боевых задач и характеризующееся соответствующей телесной развитостью, оптимальным функциональным состоянием организма и требуемым уровнем двигательной подготовленности [10].

Развитие, поддержание и восстановление физической готовности военнослужащих к боевым действиям обеспечивается под воздействием всех условий их жизнедеятельности. Для качественного выполнения боевых задач военнослужащим третьей категории требуется в первую очередь достаточный уровень развития силы, быстроты и ловкости. С некоторой условностью физическую готовность военнослужащего можно сравнивать с интегральной готовностью спортсмена к предстоящим важнейшим спортивным стартам.

Вместе с тем многие вопросы повышения уровня физических кондиций, сохранения и укрепления здоровья военнослужащих, проходящих военную службу по призыву и контракту, до настоящего времени остаются мало изученными. Прежде всего, это относится к рядовым и сержантам, матросам и старшинам которые составляют основу частей постоянной готовности.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил России. Общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности военнослужащих, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок.

На современном уровне развития военной техники требования к профессиональной подготовке военнослужащих намного выше, чем 20 – 30 лет назад. Резко повысились требования к физической и психологической подготовленности военнослужащих. Все вышесказанное подчеркивает актуальность данных исследований.

Проблема исследований заключается в необходимости методики физической подготовки для военнослужащих третьей категории армии России, разработанной на основе результатов современных научных исследований с учетом особенностей профессиональной деятельности военнослужащих данной категории.

Цель работы: поиск средств и методов повышения эффективности физической подготовки военнослужащих армии России.

Объект исследований: физическая подготовка военнослужащих Армии России.

Предмет исследований: содержание и методы, применяемые в физической подготовке военнослужащих третьей категории.

Гипотеза: предполагалось, что применение средств и методов тренировки гиревиков массовых разрядов в физической подготовке военнослужащих третьей категории Армии России повысит качество выполнения контрольных нормативов, предусмотренных действующим наставлением по физической подготовке.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. провести анализ литературных источников для выявления изученности вопросов организации и проведения физической подготовки в Армии России;
2. разработать методику физической подготовки военнослужащих третьей категории на основе применения средств и методов тренировки гиревиков массовых разрядов;
3. апробировать эффективность экспериментальной методики физической подготовки для военнослужащих трех групп: срочной службы; проходивших службу по контракту на должностях солдат – сержант; офицеров и прапорщиков.
4. выявить особенности проведения физической подготовки в различных группах военнослужащих третьей категории

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследований:

1. анализ доступной научно-методической и популярной литературы; 2. педагогические наблюдения; 3. педагогический эксперимент; 4. тестирование; 5. опрос; 6. методы математической статистики.

В ходе исследований впервые проведена экспериментальная проверка эффективности применения средств и методов тренировочного процесса гиревиков

Таблица 1 - Характеристика участников эксперимента

испытуемые	возраст (лет)	воинское звание	срок службы	рост (см)	вес (кг)	индекс Кетле
первая группа						
\bar{X} - ср. значение	19,9	рядовые и матросы	один месяц	178,5	76,9	23,80
δ -станд. откл.	0,28			1,21	1,26	0,34
вторая группа						
\bar{X} - ср. значение	26,3	матросы, сержанты, старшины	4,9 года	178,8	81,6	25,60
δ -станд. откл.	1,08		0,76	2,38	3,03	1,02
третья группа						
\bar{X} - ср. значение	30,1	офицеры и прапорщики	11,8 года	177,7	69,2	24,7
δ -станд. откл.	1,08		1,41	1,62	8,23	0,84

Педагогический эксперимент проводился по форме параллельного педагогического эксперимента [2]. Все военнослужащие воинской части были распределены на три группы (таблица №1). В первую группу вошли военнослужащие срочной службы призыва весны 2015 года в количестве 30 солдат (матросов). Во второй группе военнослужащие, проходившие службу по контракту на должностях солдат - сержант (10 человек) и в третью группу вошли офицеры и прапорщики (10 человек).

Педагогический эксперимент проводился с июня 2015 года по июнь 2016 года во всех трех группах по выявлению эффективности разработанной экспериментальной методики, в основе которой было положено применение содержания тренировочного процесса гиревиков массовых разрядов. Военнослужащие второй и третьей групп занимались пять дней в неделю (кроме субботы и воскресенья) по астрономическому часу в день (с 12.00 до 13.00). Солдаты срочной службы занимались ежедневно утренней зарядкой, продолжительностью пятьдесят минут (с 7.00 до 7.50) и дневной тренировкой, продолжительностью один астрономический час (с 17.00 до 18.00). Занятия проводились на территории воинской части, для чего использовался гимнастический городок, стадион, спортивные площадки, спортивный уголок роты.

Педагогические наблюдения являлись неотъемлемой частью наших исследований. Они осуществлялись на первом этапе с целью оценки уровня физической подготовки военнослужащих и поиска путей повышения качества данного педагогического процесса.

Тестирование военнослужащих проводилось для оценки уровня физической подготовленности в соответствии с приказом Министра обороны РФ от 31 июля 2013 года №560. Комплекс контрольных упражнений состоял из трех упражнения для всех групп (на быстроту, силу и выносливость).

Оценка быстроты осуществлялась по времени преодоления стометровой дистанции. Оценка силы определялась по количеству правильно выполненных подтягиваний на высокой перекладине. Оценка общей выносливости осуществлялась по времени преодоления трехкилометровой кроссовой дистанции.

Требования к физической подготовленности считались выполненными, если военнослужащий набрал сумму баллов по таблице нормативов, соответствующую оценке «удовлетворительно» для своей возрастной группы и категории при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении[10].

Наиболее эффективным методом развития силовых способностей, по нашему мнению, у военнослужащих третьей категории армии России является метод повторных непредельных усилий. Данный метод предусматривает многократное преодоление непредельного внешнего сопротивления до значительного утомления [7].

Одним из требований применения данного метода является то, что в каждом подходе упражнение выполняется без пауз отдыха. Внешнее сопротивление (отягощение) должно составлять от 40 до 80% от максимальной в данном упражнении, что является наиболее приемлемым для данного контингента - в этих условиях наименее возможен травматизм. Скорость выполнения упражнений не высокая – до восьми упражнений в минуту. В одном подходе может быть не менее четырех повторений и не более двадцати. Отдых между подходами составляет от двух до восьми минут. В одном занятии рекомендуется применять от двух до шести серий, в каждой серии от двух до четырех подходов.

Основными средствами развития силы, применяемыми в ходе педагогического эксперимента, являлись упражнения гиревиков массовых разрядов [1; 4; 5; 8 и др.].

Таблица 2 - РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА

вид военнослужащих	результаты сдачи контрольных нормативов				
	время выполнения	отлично	хорошо	удовлетвор.	неудовл
срочная служба	до	5 – 16, 7%	8 – 26,6%	12 – 40%	5 – 16,7%
	после	10 – 33,3%	14 – 46,7%	5 - 16,7%	1 – 3,3%
служба по контракту	до	1 – 10%	3 – 30%	3 – 30%	3 – 30%
	после	2 – 20%	5 – 50%	2 – 20%	1 – 10%
офицеры и прапорщики	до	2 – 20%	4 – 40%	3 – 30%	1 – 10%
	после	2 – 20%	6 – 60%	1 – 10%	1 – 10%

Анализируя результаты, приведенные в таблице № 2 видно, что наиболее низкий уровень подготовленности до педагогического эксперимента был в группе военнослужащих по контракту (30% даже не смогли получить оценку «удовлетворительно», а «отлично» получили только 10%). Наиболее высокий уровень был в группе офицеров и прапорщиков (20% офицеров получили оценку «отлично» и только 10% не смогли выполнить нормативы). В группе военнослужащих по контракту 16,7% получили оценку «отлично» и столько же процентов были не аттестованы.

После проведения педагогического эксперимента во всех группах военнослужащих обнаружена выраженная тенденция улучшения наблюдаемых показателей физической подготовленности. Количество сдавших на оценку «отлично» в группе №1 и № 2 увеличилась вдвое (в первой группе с 16,7% до 33,3%, во второй с 10% до 20%), а в третьей группе осталось без изменения – 20%.

Особо следует отметить, что количество оценок «хорошо» во всех группах военнослужащих увеличилось примерно вдвое, а количество оценок «удовлетворительно» значительно уменьшилось. Наибольшие положительные изменения выявлены в группе военнослужащих срочной службы (уменьшение с 40% до 16,7%) и уменьшение не сдавших нормативы с 16,7% до 3,3%. В группах № 2 и № 3 только по одному военнослужащему не сдали нормативы, но это по 10%. Приведенные факты позволяют нам утверждать об эффективности экспериментальной методики.

Апробированные в ходе педагогического эксперимента средства и методы физической подготовки военнослужащих третьей категории показали достаточно высокую эффективность и могут быть рекомендованы для широкого применения, т.к. практически не требуют дополнительных материальных затрат и специальных условий для их применения. Кроме того, гиревой спорт является российским национальным видом спорта и может быть представлен в разделе патриотического воспитания военнослужащих.

Наибольший вклад в сумму баллов, оценивающую уровень физической подготовленности военнослужащего (согласно действующих требований наставления по физической подготовке) составили результаты выполнения контрольных упражнений на силу – до 45%, несколько меньшую – до 35% на быстроту и наименьшую – около 20% на выносливость. Данное соотношение соответствует специфике двигательной деятельности военнослужащих третьей категории.

Литература

1. Виноградов, Г.П. Гиревой спорт как средство атлетической подготовки подростков и юношей: методические рекомендации / Г.П. Виноградов – Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1988. - 24 с.

2. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д.Железняк, П.К.Петров// М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Концепция совершенствования физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации до 2016 г. - М.: Редакционно-издательский центр ГШ ВС РФ, 2008. - 18 с.
4. Пономарев, И. Е. Планирование тренировочного процесса для начинающих гиревиков/И. Е. Пономарев. - Ростов-на-Д.:РГЭ «РИНХ», 2006. - 187 с.
5. Суховой, А. В. Развитие силовых качеств с помощью внедрения в учебный процесс гиревого спорта/А. В. Суховой.- Ростов-на-Дону: РГЭУ «РИНХ», 2006. - 267 с.
6. Теория и организация физической подготовки войск: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК /Под ред. Л.А.Вейндер-Дубровина, В.В.Миронова, В.Д.Шейченко. - СПб, 1992. – Ч.1.
7. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под редакцией профессора Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
8. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. - ОАО «Издательство "Советский спорт», 2012. – 86 с.
9. Шикунов А.Н. Исторические этапы внедрения в профессионально-прикладную физическую подготовку военнослужащих Российской Армии элементов гиревого спорта // Мировая культура XX века: проблемы осмысления и изучения в современном социуме: Сборник мат-лов V-ой междунар. научн.-практ. конф. молодых учёных. – Тамбов: Першина, 2005. – С. 190-192.
10. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). <http://www.rregion.net/files/arc/books/Nastavleniya.doc>