

УДК 371.72

***АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА К СЛУЖБЕ В АРМИИ
(НА ПРИМЕРЕ СТАРШЕКЛАСНИКОВ Г. СЕВЕРОМОРСК)***

Страхов В.В.

к.пед.н.

Мурманский государственный арктический университет,

Мурманск, Россия

Гришаев Н. В.

магистрант,

Мурманский государственный арктический университет,

Мурманск, Россия

Аннотация

В статье представлен анализ уровня физической подготовленности старшеклассников г. Североморска на предмет готовности к службе в армии. Рассмотрены основные требования к физической подготовленности молодого пополнения. Результаты анализа показывают недостаточный уровень физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста, несоответствие уровня физической готовности молодых ребят к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Предложена экспериментальная программа занятий физической культурой со старшеклассниками 3-им часом.

Ключевые слова: военно-прикладные виды спорта; воинская служба; допризывная подготовка; начальная военная подготовка; уровень физической подготовленности; физическая подготовка.

***ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS OF UNDER-AGE YOUTH FOR
MILITARY SERVICE (SEVEROMORSK HIGH SCHOOL)***

Strakhov V.V.

Ph.D in Pedagogical sciences

Murmansk Arctic State University

Murmansk, Russia

Grishaev N.V.

Master's Degree student;

Murmansk Arctic State University

Murmansk, Russia

Annotation

This paper presents an analysis of the level of physical fitness high school g. Severomorsk for readiness to service in the army. The basic requirements for physical fitness of the young. The results of the analysis reveal a mismatch of levels of physical fitness of young boys to serve in the armed forces of the Russian Federation. Methodical principles of physical training high school students in the classroom, extracurricular and self-study on physical culture.

Keywords: military-applied kinds of sport; military service; pre-service training; basic military training; the level of physical fitness; physical training.

В современных условиях, с развитием информационных технологий, становится очевидной проблема слабого физического развития школьников. Основная проблема – недостаточный уровень двигательной активности. От уровня физической подготовленности будущих военнослужащих зависит успешное прохождение воинской службы. [1; 2; 12].

После распада СССР был утерян опыт проведения занятий по начальной военной подготовке с учащимися старших классов, упразднен институт подготовки военных руководителей и преподавателей начальной военной подготовки. В сознании большинства педагогов и директоров общеобразовательных учреждений укрепилось отношение к предмету «Основы военной службы» как к второстепенному, а порой и не нужному.

По данным статистики только 65 % призывников готовы к военной службе и соответствуют требованиям физической подготовленности, многие отличаются повышенным уровнем тревожности и депрессивным состоянием, более 60% призывников готовы уклониться от воинской службы. Проверка уровня физической подготовленности молодого пополнения одной из воинских Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

частей г. Североморска, показала: 48,7% призывников не соответствуют требованиям физической подготовленности и оценены неудовлетворительно.

Таким образом подавляющее большинство юношей призывного возраста физически и психологически не готовы к службе в армии. Для решения этой важной задачи потребуются длительное время и конкретные меры.

Анализ научно-методической литературы, статистические и аналитические данные по данной проблематике доказывают актуальность и важность проблемы допризывной физической подготовленности.

Цель исследования: теоретически изучить проблему повышения уровня физической подготовленности старшеклассников и экспериментальным путем определить эффективность программы физической подготовки старшеклассников, направленной на подготовку к службе в армии.

Объект исследования: процесс физического воспитания юношей 15-17 лет в системе обучения в общеобразовательном учреждении.

Предмет исследования: влияние занятий по экспериментальной программе на показатели физической подготовленности юношей 10 – 11 классов.

Исследование организовано и проведено на базе среднего общеобразовательного учреждения г. Североморска и спортивном зале войсковой части, дислоцирующейся в ЗАТО г. Североморск.

Задачи:

1. Провести анализ проблемы физической подготовки юношей 10 - 11 классов призывного возраста;
2. Определить уровень физической подготовленности старшеклассников;
3. Разработать и в ходе педагогического эксперимента выявить эффективность влияния занятий по экспериментальной программе на показатели физической подготовленности юношей допризывного возраста.

Методы педагогического исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистический анализ результатов исследования.

Анализ научно-методической литературы. С 2008 года вступили в законную силу изменения в Федеральный закон от 28.03.1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», эти изменения заключаются в следующем:

- сокращение срока военной службы по призыву с 24 до 12 месяцев;
- обязательная подготовка к военной службе граждан, в том числе учащихся старших классов в образовательных учреждениях [7].

Занятия со старшеклассниками по подготовке к военной службе проводятся во многих странах и считаются закономерным, логичным и обоснованным для выполнения патриотического долга по защите Отечества [4; 5]. В России так же наметилась тенденция к возобновлению системы допризывной подготовки, она может иметь различный характер и включает [8; 9]:

- обучение по дополнительным общеразвивающим программам в общеобразовательных организациях;
- обучение на военных кафедрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования;
- проведение мероприятий по военно-патриотическому воспитанию граждан;
- занятия военно-прикладными видами спорта в спортивных клубах Вооруженных сил;
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Надлежащий уровень физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста является первостепенным условием быстрой адаптации молодых солдат к воинской службе и основой дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Физическая подготовка так же является основным предметом боевой подготовки, важным элементом обучения и воспитания военнослужащих. Достижение необходимого уровня физической готовности способствует успешному выполнению молодым воином своих профессиональных обязанностей.

К физической подготовленности военнослужащих предъявляются высокие требования, основным средством физической подготовки в Вооруженных Силах являются физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, на формирование военно-прикладных навыков.

Военно-прикладные навыки включают в себя совершение марш-бросков, преодоление различных препятствий, плавание в одежде и со снаряжением, рукопашный бой, навыки в передвижении по пересеченной местности на лыжах. Эти навыки и умения формируются и совершенствуются путем многократных тренировок.

Система физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации обширна и многогранна, учитывает возрастные особенности военнослужащих и специфику выполняемых задач. На протяжении всей службы военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта с учётом возрастных особенностей.

Физическая подготовка с военнослужащими по призыву носит регулярный характер и включает в себя утреннюю физическую зарядку, продолжительностью 30 - 50 минут, учебные занятия - 5 часов в неделю, спортивно-массовую работу – 1 час в свободное от занятий время и 3 часа в выходные и праздничные дни. В соответствии со спецификой воинской

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

профессии военнослужащие по призыву принимают участие в различных тренировках, учениях, совершают длительные марши и полевые выходы. Такой объём физической нагрузки значительно превышает школьную программу, без дополнительной подготовки юноши испытывают значительные трудности на этапе становления молодого воина. Современный облик Вооруженных сил подразумевает один год военной службы по призыву, что является недостаточным с точки зрения адаптации к тяжёлым физическим нагрузкам.

Организация педагогического исследования: педагогическое исследование проведено в течение 1 года. С этой целью нами разработана программа физической подготовки старших школьников, включающая 4 этапа:

1-й этап: разработка программы эксперимента, согласование с дирекцией и преподавателями школы;

2-й этап: проведение констатирующего эксперимента, формирование экспериментальной группы учащихся;

3-й этап: реализация программы эксперимента;

4-й этап: проведение констатирующего эксперимента, анализ результатов формирующего эксперимента.

Содержание экспериментальной программы:

– теоретическая подготовка – направлена на формирование у школьников здорового образа жизни, привития чувства товарищества и взаимопомощи, положительного отношения к воинской службе в армии, ознакомлению со строением и функциями организма, соблюдению правил личной гигиены и основ самоконтроля [6; 11];

– общая физическая подготовка - направлена на развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливость, ловкость, занятия проводятся в соответствии со школьной программой обучения;

– специальная физическая подготовка направлена на формирование и совершенствование навыков и умений в преодолении естественных и

искусственных препятствий, совершении длительных маршей, лыжных марш-бросков, занятия проводились 3-им часом.

Обязательным элементом программы является участие в спортивно-массовых мероприятиях совместно с военнослужащими по призыву.

Занятия физической культурой по программе проводились на спортивных объектах войсковой части с использованием упражнений из различных разделов:

- гимнастика и атлетическая подготовка;
- ускоренное передвижение и легкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- рукопашный бой;
- контрольные занятия.

Для определения уровня физической подготовленности юношей, нами использованы контрольные тесты, характеризующие уровень развития физических качеств школьников, применяемые в школьной программе обучения [3]:

– для измерения мышечной силы – отжимание в упоре лежа, (кол-во раз), тест проводится в спортивном зале войсковой части. Ученики выполняли упражнение поочередно, приняв упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнув руки до касания грудью пола, разгибая руки, приняв упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.

– для измерения скоростных способностей – бег 60 метров (с), тест проводится в спортивном зале войсковой части. По команде «марш» учитель включает секундомер. При беге на 60 метров старт осуществляется с верхней позиции. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники.

– для измерения выносливости – бег 2000 м, (мин), тест проводится в спортивном зале войсковой части. Испытуемые выполняют упражнение в

составе группы, вся группа выстраивается на линии старта и по команде начинают бег, каждый в своем темпе, пробегая заданное количество кругов помощники учителя отмечают количество кругов. Испытуемые тоже подсчитывают свои круги. На последнем круге учитель сообщает: «Остался один круг», по окончании забега фиксируется время каждого испытуемого отдельно.

– для измерения гибкости - наклон вперед из положения сидя, (см), тест проводится в спортивном зале войсковой части. Наклон вперед из положения сидя на полу выполняется с прямыми ногами, ступни ног упираются в фиксированные бруски, участник выступает в спортивной форме, испытуемый по команде учителя выполняет 3 предварительных наклона и 4-й наклон фиксируется на мерной линии по кончикам пальцев, фиксация результата не менее 2 с.

– для оценивания уровня координационных способностей - челночный бег 3x10м (с), тест проводится в спортивном зале войсковой части. Необходимо заранее нанести разметку. Проводят две линии на расстоянии 10 м друг от друга (линия старт-финиша и линия разворота). Учитель находится на линии старт-финиша, учащиеся стартуют по два человека. При выполнении челночного бега испытуемый должен пробежать дистанцию в 10 метров 3 раза в прямом и обратном направлении с разворотом на 180 градусов в конечной точке дистанции.

Контроль уровня физической подготовленности школьников осуществлялся на начальном и на заключительном этапе эксперимента. В эксперименте приняли участие учащиеся 9-х и 10-х классов среднего общеобразовательного учреждения г. Североморска, состав группы 8 человек. Стоит отметить, что испытуемые не имели ограничений по здоровью.

Контрольное тестирование проводилось в спортивном зале войсковой части, совместно с учителем физической культуры, материальная база

спортивного зала позволяет проводить занятия со школьниками в полном объёме.

Математическая обработка эксперимента, с целью определения достоверности отличий, оценивалась по t-критерию Стьюдента по формуле [3]:

$$t = \frac{\bar{x}_1 + \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

\bar{x}_1 - среднее арифметическое значение экспериментальной группы 2018 года;

\bar{x}_2 - среднее арифметическое значение экспериментальной группы 2019 года;

m_1^2 - стандартная ошибка среднего значения экспериментальной группы 2018 года;

m_2^2 - стандартная ошибка среднего значения экспериментальной группы 2019 года.

Полученные результаты являются статистически значимыми, если расчётная достоверность отличия составляет $p \leq 0,05$.

В результате проведенного констатирующего эксперимента нами выявлено, что уровень физической подготовленности обучающихся за период проведения эксперимента вырос. Индивидуальные результаты экспериментальной группы начального этапа эксперимента (НЭ) и заключительного этапа эксперимента (ЗЭ) представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнение индивидуальных результатов тестирования

Упражнения	Контрольные упражнения				
	Отжим-е в упоре лежа, кол-во раз	Бег 60 м, с	Бег 2000 м, мин	Наклон вперед из положения сидя, см	Челночный бег 3x10 м, с
Участники					

	НЭ	ЗЭ	НЭ	ЗЭ	НЭ	ЗЭ	НЭ	ЗЭ	НЭ	ЗЭ
Участник 1	26	27	9,5	9,4	9,48	9,32	12	12	8,2	8,1
Участник 2	23	29	10,3	9,7	10,02	9,46	12	12	7,1	7,1
Участник 3	23	27	9,8	9,0	10,12	9,41	9	11	8,1	8,0
Участник 4	24	28	9,5	9,0	9,42	9,33	8	11	9,0	8,7
Участник 5	33	34	8,3	8,3	9,54	9,34	11	13	8,1	8,1
Участник 6	28	29	8,6	8,5	11,00	10,01	12	13	8,2	8,2
Участник 7	24	30	9,1	8,9	10,23	10,12	10	13	8,7	8,5
Участник 8	14	23	11,4	11,2	10,54	10,11	7	8	9,1	8,5
X	25,0	28,4	9,6	9,3	10,14	9,48	10,1	11,6	8,3	8,2

Анализ статистической обработки полученных результатов педагогического эксперимента показал следующее.

В тесте «Отжимание в упоре лежа» средний показатель тестируемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 25,00 повторений, по окончании эксперимента – 28,37 повторений, наблюдается положительная динамика, но статистически не значительно ($t = 1,97$ т.е. $p > 0,05$).

В тесте «Бег 60 метров» средний показатель тестируемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 9,56 сек, по окончании эксперимента – 9,25 сек, так же наблюдается положительная динамика, но статистически не значительно ($t = 0,7$ т.е. $p > 0,05$).

В тесте «Бег 2000 метров» средний показатель тестируемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 10,14 мин, по окончании эксперимента – 9,48 мин, в данном упражнении наблюдается значительное изменение результатов ($t = 2,28$ т.е. $p < 0,05$), что является статистически значимым.

В тесте «Наклоны вперед» средний показатель тестируемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 10,12 см, по

окончании эксперимента - 11,62 см, так же наблюдается положительная динамика, но статистически не значительно ($t = 1,75$ т.е. $p > 0,05$).

В тесте «Челночный бег» средний показатель тестируемых экспериментальной группы в начале эксперимента составил 8,31 с, экспериментальной группы - 8,15 с, так же наблюдается положительная динамика, но статистически не значительно ($t = 0,61$ т.е. $p > 0,05$).

Таким образом, по окончании педагогического эксперимента наблюдается рост физической подготовленности учащихся в сравнении с начальным уровнем, статистически значимый рост результатов присутствует в упражнении «Бег 2000 метров».

Анализ результатов теоретического исследования и экспериментальной работы позволяет сделать следующие выводы:

1. Уровень физической подготовленности старших школьников соответствует школьной программе, но является недостаточным для будущих защитников Родины;

2. Показателями уровня физической подготовленности старших школьников являются минимальные требования физической подготовки, предъявляемые в военнотружущим по призыву, направленные на развитие смелости, решительности при выполнении своих служебных обязанностей и являются основным элементом боевой готовности;

3. Результатом практического применения экспериментальной программы является рост показателей физической подготовленности юношей допризывного возраста по окончании педагогического эксперимента.

Библиографический список

1. Бака М.М. Физическая и военно-прикладная подготовка допризывной молодежи [Текст]: учебн. - метод. пособие / М.М. Бака. – М.: Советский спорт, 2004. – 280 с.: ил.

2. Киевская О.Г., Ерохова Н.В., Кириллова А.В., Чуракова А.В. Анализ состояния физической культуры и спорта в Мурманской области // Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

В мире научных открытий. 2015. № 5-8 (65). С. 2774-2788.

3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для студентов учреждений ВПО / В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2012. - 409 с.

4. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. [Текст]: рабочая программа / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Физкультура в школе, 2014. - № 1-8.

5. Масюк В.Г. Основы обороны государства и военной службы [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.Г Масюк, А.В. Сухарев, Б.Н. Четверов. – М.: Академия, 2013. – 288 с. : ил. – (Сер. Бакалавриат).

6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации: утверждено приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04. 2009 г. № 200 – СПб.: ВИФК, 2016 - 156 с.

7. О воинской обязанности и военной службе: Федеральный закон от 28.03.1998 г. № 53-ФЗ (в ред. от 11.11.2003 г., в ред. от 02.07.2013 г., в ред. от 04.06.2014 г., в ред. от 29.12.2017 г.) / Сайт Консультант плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_18260/. - (Дата обращения: 20.06.2018).

8. О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г.»: утверждено постановлением правительства от 30.12.2015 г. № 1493 / Сайт Консультант плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_192149/. - (Дата обращения: 14.06.2018).

9. О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года: Распоряжение Правительства РФ от 03.02.2010 г. №134-Р (в ред. От 20.09.2012
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

г.) / Сайт Консультант плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_97419/. - (Дата обращения: 18.06.2018).

10. Об утверждении Инструкции об организации обучения граждан Российской Федерации начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах: утверждено приказом Министра обороны Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации от 24.02.2010 г. № 96/134 / Сайт Консультант плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_99472/. - (Дата обращения: 20.06.2018).

11. Определение физической подготовленности школьников [Текст]: / Под. общ. ред. Б.В. Сермеева. – М., 2013. – 320 с.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

Оригинальность 87%