

Северянов Георгий Васильевич

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье представлены содержание и результаты педагогического эксперимента по реализации программы военно-физической подготовке юношеской допризывного возраста, которая включает: рукопашный бой с элементами борьбы «Хансагай», гимнастику, атлетическую, кроссовую, лыжную подготовку, круговую тренировку и полосу препятствий. Результаты исследования показали эффективность разработанной программы военно-физической подготовке юношеской допризывного возраста.

Ключевые слова: программа военно-физической подготовки, юноши допризывного возраста, круговая тренировка, военно-прикладная полоса препятствий.

Воспитание гражданина и патриота, ответственного за судьбу страны, её развитие и защиту достижений, а также удовлетворение потребности учащихся в начальной военно-физической подготовке и укрепление физического здоровья детей являются условиями выполнения государственного и социального заказа образовательными учреждениями. Надлежащая физическая подготовка юношеской допризывного возраста является первостепенным условием быстрой адаптации начинающих молодых солдат к воинской службе и фундаментом дальнейшего успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому они должны иметь необходимый уровень физической и психологической подготов-

ленности, быть способными за короткое время овладеть основами общевойсковой подготовки молодого бойца [1; 2].

Для развития отдельных физических способностей необходимо повышение общего уровня функциональных возможностей организма, для этого помимо основной программы по физической культуре необходимо использовать дополнительные занятия, содержание которых направлено на дополнительное развитие физических качеств. Программа по военно-физической подготовке поможет сформировать необходимые физические качества обучающихся и представления о несении военной службы [3].

Цель программы. Воспитание патриотичной и активной гражданской позиции юношей допризывного возраста, физическое совершенствование в процессе изучения военного искусства на основе интереса к мужеству и стойкости, силе и красоте, смелости и решительности, стремлению к самоутверждению.

Предметные результаты:

Учащиеся будут и знать:

- основы обороны и безопасности государства, отдельные главы Устава Вооруженных Сил РФ;
- общие положения о воинской обязанности, законы РФ, военной службе, знаки отличия в российской армии;
- элементы строя, виды строя; строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- основные битвы и войны из истории Вооруженных сил битвы России;
- предназначение и содержание тактической подготовки;
- меры безопасности при стрельбе; назначение, боевые свойства, устройство и принцип действия автомата Калашникова;
- назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы автомата;
- порядок выполнения упражнений на полосе препятствий выполнять общефизические упражнения и упражнения на перекладине.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- выполнять нормативы физической подготовки;
- выполнять строевые приёмы в составе отделения и с оружием;
- проводить разборку-сборку автомата Калашникова;
- проверять исправность автомата, его чистоту, смазку и готовность к стрельбе;
- осуществлять стрельбу из пневматической винтовки.

Личностные результаты:

- развиты личностные, в том числе духовные и физические качества, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- сформированы потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитано ответственное отношение к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты:

- умеют анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- умеют самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- умеют воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- имеют опыт самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- умеют выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- умеют взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Программа военно-физической подготовки юношей допризывного возраста

Направления подготовки	Содержание	Кол-во часов
Рукопашный бой с элементами борьбы «Хапсагай»	Удары и блокирование руками и ногами; болевые, удушающие приемы, броски (элементы якутской национальной борьбы «Хапсагай»)	18
Гимнастика и атлетическая подготовка	Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках и акробатике. Данные гимнастические упражнения, включенные в программу направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости. Примерный перечень акробатических упражнений и комбинации включает: - опорные прыжки; - упражнения на гимнастической стенке; - упражнения и комбинации на гимнастическом бревне	18
Кроссовая подготовка	Бег на 3000 и 5000 м. с обмундированием. Увеличивается длина дистанций, время бега	17
Лыжная подготовка	Один из основных разделов подготовки будущего солдата. Обеспечивает развитие дыхательной системы, улучшает функциональное состояние организма учащихся. В старших классах увеличивается длина дистанций, чаще применяются эстафеты, различные соревнования.	17
Круговая тренировка	Выполнение нескольких упражнений (обычно от 5 до 10), с минимальным отдыхом между ними – не более 30 секунд. Комплекс упражнений повторяется несколько раз по кругу. Обычно это 3–6 кругов. Суть в том, что каждое упражнение направлено на разную мышцу или группу мышц	17
Военно-прикладная полоса препятствий	Длина ВППП составляет 380 метров. Этапы и условия прохождения на них препятствий следующие: 1. Старт – из положения стоя. Бег к препятствию. 2. Гимнастический «козёл» – участник выполняет прыжок «ноги врозь» через снаряд, высота которого 120 см с опорой. После преодоления препятствия участник продолжает бег. 3. Прыжок через планку высотой 90 см, выполняется с ходу без опоры. Далее участник продолжает бег по трассе.	17

	<p>4. Преодоление забора высотой 2 метра выполняется с ходу без опоры. Далее участник продолжает бег по трассе.</p> <p>5. Бег по качающейся балке – препятствие преодолевается с ходу. На расстоянии 0,5 метра от конца балки юнармеец должен оттолкнуться и спрыгнуть с балки вперед на землю, после чего продолжить бег по трассе.</p> <p>6. «Окно» для пролезания (50 x 40 см) – юнармеец преодолевается с ходу и далее продолжает бег по трассе.</p> <p>7. «Тройная планка» юнармеец преодолевает с ходу прыжком через первую планку (60 см), пролезанием под второй планкой (90 см) и прыжком через третью планку (60 см), далее бег продолжается по трассе.</p> <p>8. «Огневой рубеж» – юнармеец стреляет из пневматической винтовки по падающей мишени на расстоянии 10 метров с положения стоя с руки. На поражение мишени дается 2 выстрела. В случае промаха участник бежит штрафной круг 20 метров.</p> <p>9. Метание гранаты Ф-1 (600 граммов) в цель на расстояние 20 метров. Первая цель – круг, лежащий на земле. Вторая цель – «окно» на высоте 1 метр от земли. Для поражения обеих целей дается 4 гранаты. Необходимо поразить хотя бы одну цель. В случае промаха участник бежит штрафной круг 20 метров.</p> <p>10. Перенос ящика с «боеприпасами» весом 22,5 кг вперед на расстояние 20 метров. Перенос осуществляется любым способом. Далее бег по трассе.</p> <p>11. Прыжок с ходу через «яму» длиной 2,5 метра. Далее бег по трассе.</p> <p>12. Бег по буму длиной 4 метра и высотой 1 метр 20 сантиметров</p>	
--	--	--

Внедрение средств военно-физической подготовки дало положительные результаты. Уровень физической подготовленности экспериментальной группы повысился практически во всех тестах более значительно, чем в контрольной группе. За основу программы по военно-прикладной подготовке были взяты: круговая тренировка с упражнениями для развития физических качеств. Основу круговой тренировки составило серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Упражнения подбирались по принципу развития физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость и координация. Важное место в выполнении упражнений круговой тренировки занимала дозировка

нагрузки. В составе комплекса круговой тренировки прослеживается тесная взаимосвязь между упражнениями на силу, быстроту, выносливость и координацию, это связано с тем, что практически ни одно физическое качество не существует в чистом виде

Реализация программы по военно-физической подготовке осуществлялась на формирующем этапе эксперимента в форме внеурочных занятий пять раз в неделю, одно занятия продолжительностью 60 минут. Экспериментальная группа обучалась по разработанной нами экспериментальной программе, а контрольная группа в соответствии с традиционной учебной программой. Педагогический эксперимент проводился в течение 6 недель по 5 внеурочных занятий по военно-физической подготовке в неделю. Эффективность экспериментальной программы определялась на основе тестов по общей физической подготовке.

На контрольном этапе исследования нами было определено, что результаты экспериментальной группы оказались лучше, чем результаты контрольной. Этот факт подтверждает наше предположение о том, что разработанная экспериментальная программа по военно-физической подготовке юношеского возраста, способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности школьников.

Список литературы

1. Руденик В.В. Основы спортивной тренировки / В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 94 с.
2. Щуревич Г.А. Адаптация военнослужащих к специфике обучения в вузе посредством физической подготовки и спорта / Г.А. Щуревич // Физическая подготовка и боеспособность военнослужащих. – Вып. 7. – СПб.: ВИФК, 1997. – 126 с.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и функциональные возможности подростков 15–17 лет, обучающихся в школе и профессиональном училище /

Ю.А. Ямпольская // Педиатрия им. Г.Н. Сперанского. – 2007. – Т. 86. №5. – С. 69–72. EDN GTKYRD