

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ	6
1.1 Состояние здоровья и качество жизни военнослужащих Российской армии	6
1.2 История становления системы физической подготовки военнослужащих в Российской Федерации	14
1.3 Анализ особенностей физической подготовки военнослужащих Российской армии	18
1.4 Совершенствование методов физической подготовки военнослужащих..	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ	35
2.1 Организация исследования физической подготовленности военнослужащих	35
2.2 Методы исследования.....	42
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИСЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В конце XX - начале XXI в. произошли коренные изменения в жизни российского общества и государства в целом. В условиях реформирования Вооруженных сил Российской Федерации, органов безопасности и правопорядка, в целях эффективного противостояния угрозам безопасности государства - терроризму, экстремизму и организованной преступности - сменились средства и методы служебной и боевой деятельности. В этот период времени быстро и динамично меняется политическая, социально-экономическая и оперативная обстановка в стране. Вот почему потребность государства в подготовке высокообразованных, морально устойчивых и физически развитых военнослужащих становится актуальной задачей.

Однако анализ литературных источников (А. Г. Капустин, М. П. Бандаков, О. Ф. Москалец, Н. П. Патрушев, Н. И. Кашин, и др.) позволил выявить неблагоприятные факторы, отрицательно влияющие на физическую подготовленность военнослужащих Российской армии:

- неудовлетворительный уровень психического здоровья и низкий уровень физической подготовленности допризывников и абитуриентов, поступающих в учебные заведения;
- острый дефицит учебного времени, выделяемого на физическую подготовку;
- недостаточный уровень методической подготовленности руководящего звена;
- отсутствие методики формирования потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и учета особенностей воспитуемого контингента.

Устранение выявленных неблагоприятных факторов в значительной степени позволит повысить эффективность функционирования системы про-

фессиональной физической подготовки военнослужащих, гарантировать личности военнослужащего профессиональную готовность, благотворно организовывать профессиональную деятельность, прогнозировать ее перспективу, а также способствовать формированию готовности к выполнению профессиональных задач.

Таким образом, перспективы повышения эффективности функционирования вооруженных сил России заключаются в разработке эффективных средств и методов физической подготовки. Требуется тщательного анализа, теоретического обоснования и экспериментальной проверки содержания структуры системы физической подготовки военнослужащих, а также поиск путей ее оптимизации и совершенствования.

Учитывая это, а также особую актуальность данного вопроса была выбрана тема работы.

Целью исследования определить эффективность комплекса специальных упражнений для повышения физической подготовленности военнослужащих.

Гипотеза: мы предполагаем, что разработанный нами комплекс упражнений поможет улучшить физическую подготовленность военнослужащих.

Для достижения цели, необходимо решить ряд **задач**:

- Проанализировать ряд актуальной литературы по исследуемому вопросу;
- Разработать комплекс упражнений позволяющих значительно улучшить показатели физической подготовленности военнослужащих и произвести апробацию;
- экспериментально проверить разработанный комплект упражнений.

Объект исследования – тренировочный процесс военнослужащих на занятиях по физической подготовке.

Предмет – влияние комплекса специальных упражнений на улучшение физической подготовленности военнослужащих.

Новизна работы: заключается в эффективности использованного нами на занятиях экспериментальной группы комплекса специальных упражнений, направленных на улучшение физической подготовки военнослужащих.

Теоретическая значимость исследования заключается в качественном анализе организации физической подготовки военнослужащих.

Практическая значимость исследования — в возможности использовать результаты эмпирического исследования и разработанный комплекс упражнений в физической подготовке военнослужащих.

Методы исследования:

теоретические: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение, сравнение, анализ;

диагностические: анкетирование, тестирование.

Тестирование физической подготовленности проводилось по трем тестам: подтягивание на перекладине, челночный бег 10×10 м, бег на 3 км.

Для определения взаимосвязи показателей были использованы методы математической статистики.

Структура: работа состоит из введения, основной части, заключения и списка литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1.1 Состояние здоровья и качество жизни военнослужащих Российской армии

Сегодня ко всем военнослужащим и в первую очередь к ее офицерским кадрам предъявляются исключительно высокие требования. От военнослужащих постоянно требуется бдительность, высокая организованность и дисциплина, правомерное применение оружия и приемов рукопашного боя, выдержка и психологическая устойчивость. Первостепенное значение приобретает общий уровень общефизической, профессионально-прикладной и спортивной подготовленности личного состава, который достигается в процессе неспециального физкультурного образования, определенного многими авторами как «физическая подготовка».

В то же время с начала 90-х гг. прошлого столетия наметилась тенденция снижения престижа службы в вооруженных силах страны, резкое ухудшение уровня здоровья и физической подготовленности призывных контингентов и офицеров.

В связи с этим уместно сказать о том, что физическая подготовка занимает важное место в системе профессиональной подготовки военнослужащих и является неотъемлемой частью военной службы в силовых ведомствах России.

В ходе выполнения оперативно-служебной и оперативно-боевой деятельности именно физическая подготовленность военнослужащих способствует поддержанию и повышению сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Тесная взаимосвязь физической и военно-профессиональной подготовленности военнослужащих неоднократно доказывалась учеными. По мнению ряда исследователей, физическая подготовка призвана решать важную проблему - повысить профессиональную адаптацию военнослужащих к работе в неблагоприятных условиях (психоэмоциональный стресс, утомление, монотония и др.). Оказывая влияние на медико-биологические компоненты качества жизни, физическая подготовка оптимизирует профессиональное здоровье и увеличивает профессиональное долголетие (В. П. Юдин, 2009; В. П. Сущенко, 2013; Е. А. Волкова, 2014 и др.).

В «Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 г.» указано, что базовым фактором, определяющим способность гражданина проходить военную службу, является состояние физического развития гражданина и его здоровья. Согласно концепции, в настоящее время в образовательных учреждениях страны в программах по физическому воспитанию недостаточны объемы физической нагрузки и практически отсутствуют военно-прикладные виды спорта. В соответствии с положениями концепции необходимо вводить единый перечень требований к физической, психологической и интеллектуальной подготовленности граждан к военной службе, соблюдать преемственность программ физического воспитания в учреждениях образования различных типов и видов.

Для военных специалистов в современном мире бурно развивающейся военной науки и техники, коммуникационных, информационных технологий, небывалого ускорения темпа жизни, перехода армии на контрактную основу, изменения стратегий и тактик ведения боевых действий актуальным является вопрос о физической подготовке военнослужащих.

Одним из ключевых является вопрос состояния здоровья военнослужащих. В работе описаны три группы качеств, присущих

здоровому человеку. Приведем их, как необходимые составляющие физического и психического здоровья военнослужащих.

Соматические аспекты здоровья:

- дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки;
- перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощущением «внутреннего благополучия»;
- мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению;
- кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая;
- кожа теплая, с хорошим кровоснабжением;
- лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, «глаза контактные»;

Психические аспекты здоровья:

- способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; готовность действовать для удовлетворения основных жизненных потребностей и возможность отличать их от «вторичных пристрастий»;
- способность к контакту с людьми без идеализации и проекций (или других психологических защит, искажающих взаимодействие);
- способность по собственному выбору контейнировать (удерживать), либо выражать свои чувства, когда этого требует или позволяет ситуация;
- свобода от тревоги, когда нет опасности;
- способность действовать, когда опасность есть.

Духовные аспекты здоровья:

- контакт с глубинными ценностями;
- сила духа принимать решения в период жизненных кризисов без «впадения» в отчаяние и безысходность;
- свобода от невротического чувства вины и готовность к реальной ответственности;
- уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей [31].

Основу составляет работа по достижению соматического, психического и духовного здоровья; работа по восстановлению интеграции действия, мысли и чувства, утраченной на ранних этапах развития. **Альтернативное** воздействие состоит в том, чтобы раскрыть внутренние ресурсы здоровья военнослужащего.

Результаты контрольных проверок Министерства обороны Российской Федерации свидетельствуют о том, что в целом физическая подготовленность личного состава Вооруженных сил РФ не соответствует нормативным требованиям, что во многом обусловлено низким уровнем здоровья молодежи призывного возраста [26].

Причины такого состояния дел различны.

Согласно результатам исследований, сегодня около 70% населения страны не занимается физкультурой [28]. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость. В то же время в процессе занятий по физической подготовке происходит морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, осуществляется приобретение знаний, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

За последние 10-15 лет годность призывного контингента к службе в армии снизилась на 25-30% [9, С. 191]. Сегодня каждый третий юноша признается негодным к военно-профессиональному обучению по состоянию здоровья, 28% призывников имеют недостаточное интеллектуальное развитие, 30-40% - низкий уровень профессионально значимых качеств [9, С. 192]. Основными болезнями, из-за которых молодежь признается негодной к военной службе, являются болезни глаз и его придаточного аппарата, психические расстройства, болезни органов пищеварения, последствия

травм, болезни нервной системы, костно-мышечной системы, органов дыхания и системы кровообращения. Доля этих классов болезней составила 87% от всех выявленных призывными комиссиями хронических заболеваний.

У 40-50% призывников -недостаточный уровень физической подготовленности, который за последние 20 лет практический остался без изменений, в то время как требования к физической подготовленности молодого пополнения к службе в Вооруженных силах, а также правоохранительных органах России значительно выросли. Более того, по данным ряда исследователей, существующие в настоящее время учебные программы физической подготовки допризывников не удовлетворяют требованиям современной армии. Предлагаемые разнообразные формы занятий физической подготовкой допризывников не взаимосвязаны по содержанию, разрозненны, существуют в отрыве друг от друга, в результате чего уровень двигательной подготовленности призывной молодежи далек от оптимального [14].

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция роста числа лиц, желающих служить в органах безопасности и правопорядка, но непригодных для этого по причине или слабого здоровья, или плохого физического развития и низкой общеобразовательной подготовленности. Например, количество отказов в зачислении на службу в органы федеральной службы безопасности из-за неудовлетворительного состояния здоровья в течение последних четырех лет увеличилось более чем в шесть раз [8]. Помимо того, не все кандидаты на работу в органах безопасности обладают достаточной психологической и физической подготовленностью к выполнению служебных обязанностей с риском для жизни, в условиях сложной оперативной или боевой обстановки.

Что касается качества жизни, то при формировании отечественной системы качества жизни военнослужащих необходимо исходить из комплексной модели построения.при оценке качества жизни

военнослужащих необходимо исходить из следующих особенностей их профессиональной жизнедеятельности [29].

Во-первых, качество жизни военнослужащих можно рассчитать только в мирное время, так как при наличии угрозы жизни нельзя произвести оценку потребностей индивида или группы. Это вызвано потребностью человека в самосохранении, а у военнослужащих еще необходимостью выполнения задачи по предназначению.

Во-вторых, военнослужащие являются особой категорией населения страны, чья жизнь регламентирована отдельными нормативно-правовыми актами и условиями службы.

Соответственно качество жизни военнослужащих будет несколько отличаться от остальных категорий населения, так как социально-экономическая составляющая качества их жизни будет зависеть от принятых нормативно-правовых актов федерального уровня, в частности, федеральных законов, концепций, стратегий, а также приказов, директив и распоряжений вышестоящего командования [14].

Наличие или отсутствие, какого-либо нормативно-правового акта может выступить показателем разработанности проблемы. В отношении военнослужащих основными документами в разной степени касающихся проблемной составляющей качества жизни будут являться: Федеральный закон «О статусе военнослужащих» (от 27.05.1998N 76-ФЗ); Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» (от 28.03.1998 N 53-ФЗ); Федеральный закон «О накопительно-ипотечной системе жилищного обеспечения военнослужащих» (от 20 августа 2004 года); Стратегия социального развития Вооруженных сил на период до 2020 года (от 28.03.2008); Приказ Министра обороны Российской Федерации «Об утверждении Порядка обеспечения денежным довольствием военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации» (от 30.06.2006 г. N 200) и другие.

Таким образом, для формирования высокого качества жизни военнослужащих необходимо создание законодательной базы, а именно закона «О качестве жизни военнослужащих». Данный законодательный акт явился бы первым документом, предполагающим строительство системы качества жизни в рамках Вооруженных сил, так как в Российской Федерации отсутствует подобный закон. Необходимость создания подобного закона для всего общества назрела давно, а в условиях реформирования вооруженных сил и придания им нового облика данный закон лишь систематизировал бы разрозненные попытки повышения благосостояния военнослужащих, соединив социальную, правовую, финансовую, духовную, медицинскую и в некоторой степени экологическую составляющую жизни военнослужащих.

В рамках перехода к новому облику Вооруженных сил необходимо сформировать из военнослужащих «средний класс», а именно таким являются военнослужащие в армиях стран Запада [1]. Вместе с тем, удовлетворение только материальных потребностей военнослужащих не даст в конечном итоге высокого качества жизни. Во-первых, при таком подходе совершенно остаются без внимания духовные потребности. Во-вторых, при этом субъективная оценка удовлетворенности потребностей военнослужащих останется на низком уровне.

Попробуем разобраться в природе потребностей. «Потребности — нужда в чем-либо необходимом для поддержания жизнедеятельности и развития организма, человеческой личности, социальной группы, общества в целом; внутренний побудитель активности» [27, С. 32]. Иными словами, потребность - это фактически нужда в чем – либо. Потребности индивида в определенной доле являются отражением потребностей общества через призму его личного отношения к ним.

Существует несколько классификаций потребностей. Так, например, согласно классификации, предложенной Н. М. Бережновым, первый уровень базовых потребностей делится на четыре группы – потребности биологические, материальные, социальные и духовные [2]. Духовные

потребности обусловлены внутренним миром человека и напрямую связаны с его самосовершенствованием и самореализацией в процессе деятельности. Если отталкиваться от иерархии потребностей, предложенной А. Маслоу в виде пирамиды, то духовные потребности будут находиться на ее вершине и будут называться потребностями в самоактуализации. Духовные потребности имеют принципиально неограниченный характер, то есть пределов роста потребностей духа не существует.

Нельзя не отметить тот факт, что духовные потребности военнослужащих в силу специфики профессиональной деятельности будут отличаться от потребностей остальных членов общества. Главное отличие заключается в том, что потребность защиты государства будет выше потребности личной безопасности. Оставшиеся основные духовные потребности будут мало чем отличаться от потребностей остальных людей: потребность уважения, потребность самоуважения, потребность самореализации, потребность принадлежности к коллективу [3].

Причиной появления данных потребностей является природа их появления. Они являются результатом социализации человека в обществе, так как невозможно жить в социуме и не подвергаться воздействию процессов, протекающих в нем.

Разберем каждую потребность в отдельности. Потребность в уважении к его профессии для военнослужащего очень важна. Пренебрежительное отношение к офицерскому корпусу имело разрушительное влияние на моральный дух офицеров во все времена. Другой существенной потребностью для военнослужащих является потребность в самоуважении. Самоуважение - уважение к самому себе. Уважение к себе формируется под воздействием мнения как окружающих, так и самого индивида. Военнослужащий, понимая значимость своей профессии, перенося тяготы службы, видя результаты своей деятельности, начинает уважать себя и товарищей по службе. Иными словами, именно от уровня профессионализма и компетентности зависит самоуважение личности военнослужащего. А

чувство самоуважения укрепляется чувством достоинства военнослужащего, который осознаёт, что он нужен своей стране и народу.

Потребность в самореализации остро выражено у профессиональных военнослужащих [22]. Как правило, военнослужащие являются целеустремленными людьми, осознанно выбирающими служение государству.

Таким образом, можно сделать вывод, что отечественная модель качества жизни военнослужащих пока не сформирована, но имеет ряд предпосылок для своего формирования. Первой из них выступают нормативно-правовые акты, касающиеся социально-экономического обеспечения военнослужащих, второй - невысокий статус военнослужащих в обществе, третьей - необходимость создания на их основе закона «О качестве жизни военнослужащих». Основными направлениями данного закона должны стать социальная, правовая, финансовая, духовная, медицинская и экологическую составляющая жизни военнослужащих. По сравнению с европейской моделью качества жизни военно-служащих, отличающейся четкой направленностью на удовлетворение материальных потребностей, отечественная модель качества жизни военнослужащих при формировании должна учитывать не только материальные, но и духовные потребности качества жизни военнослужащих российской армии.

1.2 История становления системы физической подготовки военнослужащих в Российской Федерации

Значение физической подготовки в войсках определяют её роль как необходимой составной части боевой подготовки военнослужащих. Так было всегда, во все исторические времена развития нашего государства. Менялись названия войск и вооруженных формирований, но их предназначение оставалось неизменным. Обеспечение внешней безопасности и поддержание порядка являлось атрибутом государственной власти.

Начиная с периода становления Русского государства непосредственно физической подготовке военных в те времена не уделялось должного внимания, вся подготовка сводилась к слаженному исполнению различных приёмов и действий с оружием и обыкновенной муштре. Наряду с обучением умению держать строй и действовать слаженно, отрабатывались приёмы ведения штыкового боя для успешных действий против вооружённого противника.

Развитие государства и изменения, происходящие в обществе, требовали изменений к подготовке военных, расширяли её полномочия и функции.

Только в 1922 году вопросы физической подготовки военнослужащих отражаются в программе по физической подготовке. В ней подчёркивалось значение физической подготовки, как неотъемлемой части боевого обучения и воспитания военнослужащих. Впервые под «физической подготовкой» были объединены общая и полевая гимнастика, лыжная подготовка, владение холодным оружием и говорилось о самостоятельности физической подготовки, как одного из видов боевой подготовки. Были определены основные формы физической подготовки: учебные занятия(уроки), спортивная работа, физическая тренировка на занятиях по другим видам боевой подготовки. В программе указывалось на недопустимость муштры в обучении [22].

Боевой и физической подготовке войск во многом способствовали тактические учения, марши и манёвры. Большую роль в подготовке военнослужащих внутренних войск сыграло всеобщее военное обучение населения. Физическое воспитание, введённое в систему обязательного военного обучения населения, становилось достоянием широких масс трудящихся, в войска шли уже подготовленные физически молодые люди.

В годы Гражданской войны военно-физическую подготовку прошли более 11 миллионов человек [12]. Большой вклад в развитие физической подготовки внесло постановление правительства «Задачи в области

физической культуры» от 13 июля 1925 года. В нём говорилось о том, что физическая культура должна составлять неотъемлемую часть общей системы воспитания, физкультурную работу необходимо включать в общий план деятельности государственных, общественных организаций, учреждений и Красной Армии [7]. Из всех известных нам исторических источников физическая подготовка теснейшим образом связана с задачами физической подготовки в Вооруженных силах

Необходимо особо подчеркнуть, что в годы войны физическая подготовка носила ярко выраженную специальную направленность и проводилась в тесной связи с теми служебно-боевыми задачами, которые выполняли войска. Так, в частях действующей армии наибольшее распространение получила физическая тренировка в процессе боевой подготовки. Она применялась главным образом в ходе тактических учений, где личный состав тренировался в перебежках, переползаниях, быстрых бросках в атаку, метании гранат, рукопашном бое, преодолении водных преград и передвижении на лыжах на фоне решения определенных тактических задач.

Большое внимание уделялось маршевой подготовке в высоком темпе, в том числе вслед за танками. В соединениях и частях, выполнявших служебно-боевые задачи в местах постоянной дислокации, а также в военно-учебных заведениях физическая подготовка личного состава организовывалась в соответствии с программами боевой подготовки. Здесь применялись все формы физической подготовки: учебные занятия, утренняя зарядка, физическая тренировка в процессе боевой подготовки, спортивная работа.

С начала 90-х гг. начался новый этап развития вооруженных сил России и их коренное реформирование. Сформирован государственный заказ на подготовку офицерских кадров. В короткий срок была создана целостная система профессионального образования, отвечающая всем современным требованиям и стандартам.

Вместе с тем анализ содержания наставлений по физической подготовке, программ по боевой подготовке и спортивной работе показывает, что их направленность не в полной мере способствует эффективному повышению боеспособности военнослужащих, их военно-профессиональному становлению. Всестороннее исследование содержания и эффективности системы физической подготовки военнослужащих свидетельствует о том, что их физическая подготовленность характеризуется низким уровнем, не соответствующим требованиям боевой подготовки. Действующая в Вооруженных силах Российской Федерации система физической подготовки и спортивно-массовой работы не обеспечивает должной физической готовности военнослужащих к профессиональной деятельности и слабо влияет на повышение боеспособности войск. В типовых учебных программах по физической подготовке при, казалось бы, их стройном и объемном содержании налицо разобщенность в функционировании составляющих ее компонентов, отсутствует единая целевая направленность [17].

Более того, по мнению ряда исследователей, общее содержание требований к физической подготовке офицерского состава на протяжении многих лет не изменяется. Дифференцируется оно лишь с учетом предназначения, особенностей и специфики прохождения военной службы [1].

Отмечено, что в Наставлений по физической подготовке и спорту в Вооруженных силах РФ было введено положение, обязывающее командиров (начальников) обеспечить воспитание у личного состава высокой мотивации к занятиям физической подготовкой и спортом, формированию у них устойчивой потребности к занятиям физическими упражнениями (статья 23) [18]. Вместе с тем инструкций по данным вопросам не найдено.

В работе Ю. Я. Лобанова отмечается, что отсутствуют рекомендации по организации и методике самостоятельной физической тренировки, что делает данный процесс неуправляемым и низкоэффективным [16]. В то же время, по

данным М. Ю. Пестова, наметилась тенденция к увеличению военнослужащих, занимающихся физической подготовкой самостоятельно [24]. Однако уровень организаторско-методической подготовленности военнослужащих по вопросам организации и проведения самостоятельной физической тренировки недостаточен. Фактом является и то, что содержание учебных программ, в том числе по физической подготовке, не в полной мере ориентировано на индивидуальные особенности обучаемых. Отсутствует учет спортивных интересов военнослужащих. Проведение занятий не требует поиска и обоснования новых методических решений, а сводится к многократному повторению упражнений, что снижает эффективность физической подготовленности военнослужащих.

Кроме того, недостаточное внимание сегодня уделяется обоснованию содержания физической подготовки с учетом новых условий профессиональной деятельности. Как показывает анализ эффективности функционирования системы физической подготовки, главные усилия в научном обосновании ее теории и педагогической практики сосредоточены на разработке средств и методов развития и совершенствования у военнослужащих отдельных физических и специальных качеств, причем нередко - вне зависимости от принадлежности к роду войск и особенностям профессиональной деятельности.

1.3 Анализ особенностей физической подготовки военнослужащих Российской армии

Важную роль в повышении профессионализма военнослужащих играет физическая подготовка. Являясь неотъемлемым элементом боевой подготовки, физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [23].

Ведущая роль при решении задач физической подготовки современной российской армии отводится физическим упражнениям, которые представляют собой основное (специфическое) средство физического совершенствования военнослужащих. Неспецифическими средствами физического совершенствования военнослужащих, в совокупности влияющими на уровень физической подготовленности и профессиональную деятельность военнослужащего являются оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, военно-профессиональные приемы и действия [15].

В приказе Министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» в качестве основных средств физического совершенствования военнослужащих определено 64 упражнения [13]. Большая часть этих физических упражнений направлена на развитие и совершенствование физических и специальных качеств военнослужащих, в том числе и женского пола.

Любая мышечная деятельность сопровождается адаптационным процессом в организме. В результате в нем формируются новые признаки и свойства, основными из которых являются экономичность функционирования при данной мышечной работе. Повышение функциональных возможностей и устойчивости организма при ее выполнении, то есть, новые признаки и свойства, приобретаемые человеком при мышечной работе, зависят от особенностей последней. В этом и состоит суть выбора средств и методов физической подготовки, наиболее эффективно повышающих работоспособность конкретных военных специалистов, формирующих у них наиболее важные для профессиональной деятельности признаки и свойства организма.

Упражнения с преимущественной направленностью на развитие основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости) расширяют резервы этих качеств и специалисты, в профессиональной деятельности которых указанные резервы играют важную роль, проявляют более высокую

работоспособность после соответствующей физической подготовки [32]. Большая часть времени на физическую подготовку в войсках отводится на плановые учебные занятия и утреннюю физическую зарядку.

Но необходимо помнить, что спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельная физическая тренировка являются так же важными формами физической подготовки военнослужащих. Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей, и предназначена для организации и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части (вуза) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта.

Основными видами спортивно-массовой работы являются: **систематические спортивные занятия** по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники [4].

Самостоятельной физической тренировкой военнослужащие занимаются индивидуально, используя специально разработанные методические рекомендации специалиста по физической подготовке и медицинского работника. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится в целях поддержания профессиональной работоспособности военнослужащих. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами [4, С. 69].

Во всех ранее проведенных исследованиях физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности признается одним из основных средств повышения физической подготовленности войск. При этом в процессе ее

проведения военнослужащими не должны выполняться технически сложные упражнения, а в большей степени те приемы и действия, которые изучены ранее на занятиях по боевой подготовке [20].

Так же учеными отмечено, что выполнение военнослужащими комплексов физических упражнений в процессе дежурства положительно сказывается на времени и качестве выполнения необходимых действий [25].

В свою очередь не менее актуальным вопросом является то, что при прохождении военной службы у личного состава разнится возраст и многие из них имеют хронические заболевания [1]. Роль специалистов по физической подготовке и медицинских работников при проведении всех форм физической подготовки с указанной категорией военнослужащих зачастую недооценивается, тем самым самостоятельное и бесконтрольное выполнение различных физических упражнений может нанести вред организму, либо усугубить имеющиеся заболевания. В связи с этим подход к физическому совершенствованию таких военнослужащих должен быть организован так, чтобы выполняемые физические упражнения оказывали положительный эффект на функциональное состояние и работоспособность военнослужащих, а так же были направлены на развитие основных физических качеств.

Центром управления физической подготовки Вооруженных сил Российской Федерации проведен тщательный анализ по данному направлению, что послужило стимулом к переосмыслению обучения по физической подготовке личного состава военно - учебных заведений. На данном этапе затронут вопрос содержания Наставления по физической подготовке - 2009 (НФП - 2009) в которое внесены изменения (Приказ МО РФ от 31 июля 2013 № 560) [21].

Основные изменения, которые затронули НФП - 2009, это возможность использования комплекса вольных упражнений в подготовительной части занятий; добавились упражнения № 8 – жим штанги, лежа и № 22 – передвижение по узкой опоре (бревну). Кроме того изменена

последовательность упражнения, внесены дополнения и изменения в имеющиеся упражнения НФП - 2009. Одним из существенных моментов является изменение оценочных показателей, которые в новом НФП увеличены на 10 баллов. В итоге, это должно привести к усиленному вниманию со стороны специалистов, непосредственно отвечающих за данную подготовку. В результате это может быть следствием качественного роста показателей физической подготовленности личного состава, как свидетельство внесенных изменений в НФП - 2009.

Однако есть и другая сторона данных нововведений. Повышение среднего уровня для одних военнослужащих может послужить стимулом для дальнейшего совершенствования физической и функциональной подготовленности, для других стимулом для поиска новых путей избегания данной подготовки, для третьих это послужит непосильной задачей - сдать нормативы физической подготовки на соответствующий балл (оценку) [19]. Таким образом, задача по физической подготовке для военнослужащих усложняется, учитывая то, что время, уделяемое на данную часть, остается неизменным, а объем нагрузки и требования к профессиональной подготовленности, в том числе и физической, усложняются.

Переход на новый уровень развития Вооруженных Сил Российской Федерации (при изменении содержания), при использовании старых форм, средств и методов, затрудняет движение вперед. Работая в настоящее время, применяя устаревшие технологии обучения и воспитания 10 - 20 - летней давности (тем самым искусственно заменяя настоящее на прошлое), система неуклонно регрессирует на пути настоящего и будущего. На данном этапе развития российской армии от современных офицеров и рядовых требуется новый уровень военно - профессиональной подготовленности по старым паттернам, что на всем протяжении развития человечества всегда приводило к отрицательным результатам.

Отсюда следует, необходимы новые предложения, новые решения и действия, отвечающие действительности. Необходимо отступать от догм и

важно по - настоящему начать делать шаги в современность с её реалиями. Необходимо искать новые пути совершенствования данного процесса, физической подготовки военнослужащих.

1.4 Совершенствование методов физ. подготовки военнослужащих

Проблема физического совершенствования касается военнослужащих, что определяется спецификой их военной профессии.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность военнослужащих, относятся: выносливость, сила, быстрота движений (скорость) и ловкость (координация движений) [6].

К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии. К основным военно-прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений [11].

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки – физические упражнения. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

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

В процессе физической подготовки в целях воспитания у обучаемых общей и прежде всего стойкости, смелости, решительности, настойчивости и уверенности в своих силах в полной мере используются занятия по преодолению препятствий, отработке приемов нападения и защиты, гимнастика, кросс и марш-броски, лыжная подготовка, плавание, попутная физическая тренировка в ходе повседневной жизни, а также утренняя физическая зарядка [32].

На занятиях по преодолению препятствий необходимо больше внимания уделять тренировке в выполнении прыжков через глубокие и широкие препятствия, охваченные огнем или наполненной водой. Психологическое воздействие при прыжках через ров можно усиливать за счет создания ложного эффекта. Например, можно прыгать через ров шириной 3 м, длина которого не 6 м, а 2 м. Очень эффективны прыжки с высоких препятствий (с высоких балок, из верхнего окна фасада дома), передвижения по узкой или качающейся опоре, бег по горящим балкам с разрывами, по разрушенной лестнице.

Следует систематически разнообразить проведение таких занятий изменением расстановки препятствий и порядка их преодоления. Для повышения психологического напряжения могут создаваться огневые полосы, а также участки разрушений и заграждений, применяемые противником, внезапные шумовые и световые эффекты (взрывпакеты, дымовые шашки, вспышки яркого света, вой сирены, трансляция звукозаписи боя).

Для воспитания стойкости и настойчивости целесообразно тренировать в преодолении полосы препятствий после значительного физического утомления и нервного напряжения. Преодоление огневой полосы препятствий может проводиться после кросса, марш-броска, попутной физической тренировки, тренировочных схваток по приемам нападения и самозащиты.

Средством **развития самообладания** служат также занятия в горах и систематические тренировки в преодолении горных препятствий с усложнением обстановки (лазание по скальным стенам значительной крутизны и участкам с отрицательными углами, переправа через горные реки, тренировки в выполнении приемов самозадержания при срывах на снежных склонах) [4].

На занятиях по нападению и самозащите (самбо) создаются наиболее благоприятные условия для развития у обучаемых быстроты реакции, находчивости, решительности и смелости. Психологическая готовность к встрече с противником в рукопашной схватке во многом зависит от веры каждого в свои силы. Наилучших результатов по формированию этой уверенности и соответствующих волевых качеств достигают в единоборстве с различными партнерами, особенно после предшествующего нервного и физического утомления обучающихся. Для занятий по нападению и самозащите должны создаваться специально оборудованные места, включающие: бревна, расположенные на различной высоте (от 1,5 до 5 м), траншею с изгибами: макет дома, чучела, мешки, плетенки, вертушки для отработки ударов рукой, ножом и ногой, яму с опилками.

В целях приближения обстановки к условиям реальной действительности тренировка в выполнении изученных приемов должна проводиться на различной местности и с различным грунтом. Для наращивания психологического воздействия, отработку приемов нападения (удары ножом, рукой или ногой, удушающие захваты, броски и болевые приемы) рекомендуется проводить вначале из исходного положения на месте, затем при сближении с противником шагом, бегом, при внезапном столкновении с ним при появлении его из-за угла здания, в дверях, в изгибе траншеи, после прыжка с низкого, а потом с высокого бревна и наконец, борьбу с различными по весу и росту противниками. Уверенность в ближнем бою возрастает в зависимости от умения выполнять защитные действия. Поэтому в процессе проведения парных схваток большое внимание должно

обращаться на тренировку обучаемых в выполнении приемов защиты от ударов рукой, ногой и на обезоруживание противника, вооруженного автоматом, ножом, пистолетом и немедленное нанесение удара противнику с применением болевого приема [11].

На занятиях по гимнастике для развития решительности и смелости необходимо применять упражнения, выполнение которых связано с элементами опасности и риска.

К ним относятся:

- волевые и акробатические упражнения;
- падение вперед прямым телом: падение назад прямым телом со страховкой «под шею» сзади;
- прыжок вперед, кувырки вперед и назад: кувырки с места и с разбега: прыжок и кувырок вперед через ограниченное пространство, акробатические элементы при прыжках на батуте;
- упражнения на перекладине - оборот назад: соскоки дугой, махом вперед и махом назад с поворотами, на размахивания в висе на под-коленках;
- упражнения на брусьях - соскоки боком, ноги врозь с концов брусьев, переворотом с концов;
- упражнения в лазании по канату — на одних руках на высоту более 4 м;
- упражнения в равновесии - ходьба и бег по бревну на большой высоте (выше 3 м): выполнение упражнений на координацию, передвижение по бревну сидя вперед и назад, передвижение на четвереньках, ходьба с грузом, встречное движение и расхождение на бревне [22].

Для воспитания стойкости и настойчивости целесообразно проводить тренировки в выполнении таких упражнений, как подтягивание, подъем переворотом, подъем силой, поднимание прямых ног к перекладине, поднимание тяжестей максимальное количество раз с применением соревновательного метода. Большую роль в воспитании у личного состава смелости и решительности имеет тренировка в выполнении ранее изученных

упражнений на гимнастических снарядах без страховки, а также проведение комплексной тренировки на металлической или деревянной прямоугольной конструкции гимнастического городка.

В комплексную тренировку на гимнастическом городке могут быть включены:

- лазание по наклонным и вертикальным канатам, высоким лестницам, вертикальной стенке с помощью каната;
- передвижение по натянутому тросу, балке на большой высоте (от 4 м и выше);
- прыжки в глубину с высоты 3-4 м, прыжки через коня и козла с кувырками;
- передвижение на одних руках по длинной горизонтальной лестнице, установленной на высоте от 2 м и выше и бег по ней сверху [14].

На занятиях по ускоренному передвижению необходимо постепенно увеличивать длину дистанции для кросса от 3 м до 5 м, марш-броска от 6 до 10 км и усложнять рельеф местности. Тренировки в кроссе должны проводиться на трассе с неожиданными поворотами, проложенной через овраги, крутости, другие естественные и искусственные препятствия (каналы, рвы, изгороди и др.), по неровному и сыпучему грунту, глине, по заболоченным участкам.

Наращивание нагрузки и психологического воздействия на этих занятиях достигается проведением тренировок в кроссе и марш-броске при неблагоприятных условиях: в дождь, снегопад, при встречном сильном ветре, высокой и низкой температуре, вначале с облегченной, а в дальнейшем с полной выкладкой и в касках, на отдельных участках в противогазах и в защитной одежде.

Широкие возможности для развития физической выносливости и волевых качеств, особенно смелости и решительности, представляет попутная физическая тренировка, а также утренняя физическая зарядка. Попутную физическую тренировку следует проводить регулярно при

передвижении подразделения к местам занятий по боевой подготовки и возвращении с них и планировать в ротном расписании занятий.

В процессе попутной тренировки обычно практикуется высадка с транспортных средств 15-20 км, быстрое передвижение в пешем порядке с преодолением группы препятствий (оврагов, рвов, глубоких и широких канав, заболоченных мест) и преодоление водных преград на подручных средствах. В попутную физическую тренировку мотострелковых рот целесообразно включать: марш на лыжах по пересеченной местности: марш-бросок на дистанцию до 10 км, ходьбу и бег в переменном темпе с преодолением естественных и искусственных заграждений, многократную посадку в бронетранспортеры и высадку из них, вытаскивание застрявшего бронетранспортера, выполнение тактических задач в индивидуальных средствах защиты (перестроение из походного строя в развернутый в предбоевые и боевые порядки, атака и захват указанных рубежей и т.д.). В танковых подразделениях в попутную физическую тренировку необходимо включать вождение танков с преодолением естественных и искусственных препятствий, заграждений, посадку в танк и высадку из него, метание гранат из танка, действия и средства защиты, эвакуацию из танка одного из членов экипажа под огневым воздействием противника [30].

Утренняя физическая зарядка, включающая многие разделы физической подготовки, является ежедневным средством физической и волевой закалки личного состава. Необходимо, чтобы весь личный состав в течение времени, отводимого на зарядку, получал полную физическую и психологическую нагрузку, предусмотренную для тренировочных занятий по физической подготовке и спорту. В повседневной жизни для совершенствования психологической закалки должны широко использоваться физические тренировки в процессе боевой подготовки со штатным оружием и боевой техникой, состязания по военно-прикладным видам спорта, комплексные действия, включающие кросс, преодоление

полосы препятствий, переползания, перебежки, парные схватки по приемам самбо и спортивные игры.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, воспитания и развития. Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений у военнослужащих. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование военно-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование). Ознакомление направлено на создание у военнослужащих правильного представления о разучиваемом упражнении.

Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками; с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно[33].

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка

закljučается 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.

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка [4].

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки в ВС РФ. Они обязательны для всех категорий военнослужащих. Продолжительность учебных занятий составляет: в воинских частях – 1-2 учебных часа (50-100 мин), в военно-учебных заведениях – 2 учебных часа (90 мин) [11]. 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, 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.

Для военнослужащих 5-8-й возрастных групп продолжительность подготовительной и заключительной частей занятия увеличивается. В процессе занятий ограничивается применение физических упражнений, требующих большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов, а также вызывающих длительную задержку дыхания.

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.

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 таблице №1. Места для проведения утренней физической

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

Военнослужащие, проходящие службу по контракту, утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно, а в период учебных и лагерных сборов в составе подразделения.

Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений занимаются утренней физической зарядкой в составе подразделения под руководством заместителя командира взвода или наиболее подготовленного командира отделения.

Военнослужащие по призыву, курсанты военно-учебных заведений имеющие первый спортивный разряд и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части, начальника вуза могут заниматься утренней физической зарядкой самостоятельно. Контроль утренней физической зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически - командирами (начальниками), специалистами физической подготовки и медицинской службы.

Таблица 1

Примерные варианты утренней физической зарядки

Вариант	Подготовительная часть 2-4 (5-6) мин	Основная часть 24-26 (40-42) мин	Заключительная часть 2 (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 месте	Специальные прыжково-беговые упражнения, скоростное пробегание отрезков 50-100 м; ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и на расслабление 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

Физическая тренировка военнослужащих в процессе учебно-боевой деятельности проводится в целях поддержания их профессиональной работоспособности. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач, включает физические упражнения в условиях дежурств (боевых дежурств), попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами. Физические упражнения на

дежурствах (боевых дежурствах) организуются и проводятся с учетом выполняемых задач и особенностей военно-профессиональной деятельности.

Комплексы физических упражнений для выполнения на дежурствах (боевых дежурствах) разрабатываются начальником физической подготовки и утверждаются командиром воинской части. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучки военнослужащих. Она организуется и проводится при передвижениях подразделений к местам занятий, а также в ходе практических занятий по другим предметам обучения. В организацию попутной физической тренировки входят: выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки и физической нагрузки; отражение в плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж соответствующих должностных лиц.

Порядок ее проведения и содержание для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части. В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски и передвижение на лыжах с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий; тренировка в посадке и высадке из боевой техники; буксирование на лыжах за боевой техникой и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки.

Средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия по боевой подготовке. Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной готовности к боевым действиям.

Особое значение при подготовке военнослужащих придается спортивно-массовой работе, направленной на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей, предназначенной для организации и проведения физкультурно-

спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части (военном вузе) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта.

Вывод.

Проанализировав литературу по данному вопросу, мы можем сказать что:

Физическая подготовка является основным предметом обучения, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности войск. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а так же с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Эксперимент был проведен на базе войсковой части 3426. В исследовании принимали участие личный состав в количестве 50 человек – Комендантский взвод и Стрелковый взвод (по 25 человек в каждой группе).

Со Стрелковым взводом (экспериментальная группа) по мимо основной программы обучения мы занимались с применением нового комплекса упражнений, который был мною разработан. С новым комплексом экспериментальная группа занималась каждый день кроме выходных в течении 6 месяцев, каждое занятие по 1 академическому часу.

А личный состав Комендантского взвода (контрольная группа) занималась согласно основной программы обучения без применения нового комплекса упражнений.

Для повышения силы, быстроты и выносливости военнослужащих нами был разработан соответствующий комплекс упражнений. Представленные ниже тренировки проводятся в условиях тренажерного зала и спортивного комплекса последовательным методом многократного повторения упражнений с отягощением небольшого веса (от 15-20% от максимума) с числом повторений от 15-20 раз в подходе. Уровень ЧСС поддерживается в режиме 156-185 уд/мин.

Количество повторений в подходе должно зависеть от возможностей и уровня подготовленности занимающихся.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия 60-70 минут. Паузы между упражнениями 1-2 минуты. Отдых между упражнениями должен быть активным в виде ходьбы, легкого расслабленного бега, упражнений на растяжение и дыхание.

Выполнять упражнения следует через день, чередуя: понедельник – мышцы плечевого пояса, среда – мышцы туловища, суббота мышцы ног.

Необходимо отметить, что данный комплекс используется как дополнение к основной программе. Ниже представлен комплекс упражнений, разработанный для экспериментальной группы.

Упражнения для развития мышц плечевого пояса

1. Рывки руками в стороны (перед собой). Отягощение **1,5-2 кг.** Количество повторений **1 x 10-15 раз** (2 под- хода по 10-15 раз).
2. Круговые движения руками вперед- назад. Отягощение **1,5-2 кг.** Количество повторений 2 x 10-20 раз (2 подхода по 10-20 раз).
3. Поочередно подъем гантелей вверх стоя (сидя). Отягощение **5-10 кг.** Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).
4. Жим штанги лежа. Отягощение **50-55 кг.** Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 10-15 раз).
5. Тренажер – тяга к груди. **Отягощение 20-25 кг.** Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).
6. Разводка рук лежа в стороны. Отягощение **5 кг.** Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 раз).
7. В положении лежа опускание отягощения за голову. Отягощение **5-10 кг.** Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).
8. Толчок штанги вверх (хват прямой). Отягощение **15-20 кг.** Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 раз).
9. Перехват блина штанги. (перед собой, вокруг себя). Вес блина 10-15 кг. Количество повторений 2 x 1-3 мин. (2 подхода по 1-3 минуты).

Упражнения для развития мышц туловища

1. **В положении упора лежа подтягивание ног к груди с возвращением в исходное положение** (интенсивная смена положений). Количество повторений 2 x 20-30 раз (2 подхода по 20-30 повторений).
2. Подъем ног к перекладине. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 повторений).
3. Выполнение наклонов скрестно. Гриф на плечах. После наклона возвращаться в исходное положение. Вес грифа 10-15 кг. Количество повторений 2 x 10-20 раз (2 подхода по 10-20 повторений).

4. Пресс. Подъем туловища сгибаясь на скамье. Вес отягощения **5-10 кг**. Количество повторений 2 x 20-25 раз (2 подхода по 20-25 повторений).

5. Спина. Подъем туловища разгибаясь на скамье. Без отягощения – руки выпрямлены вперед. С отягощением – вес на груди. Вес отягощения **5-10 кг**. Количество повторений 2 x 10-15 раз (2 подхода по 10-15 повторений).

6. Наклоны поочередно в сторону с отягощением. Вес отягощения **5-10 кг**. Количество повторений 2 x 10-20 раз на каждую сторону (2 подхода по 10-20 повторений).

7. Становая тяга. Ноги широко, стопы повернуты максимально наружу, ноги в коленях прямые, спина прямая, хват прямой или обратный. Вес отягощения **40-50 кг**. Количество повторений 2 x 5-10 раз (2 подхода по 5-10 подъемов).

8. Круговые вращения туловищем. Исходное положение – руки вытянуты вверх над головой. В руках отягощение весом 2,5-5 кг. (Выполнить наклон вперед, затем начать круговое вращение корпусом по кругу с отягощением над головой). Количество повторений 2 x 10 оборотов (2 подхода по 10 оборотов. Выполнять поочередно вправо-влево).

Упражнения для развития мышц ног

1. Подъем на ступеньку высотой 40-50 см попеременно начиная с правой (левой) ноги с отягощением на плечах. Отягощение **10-15 кг**. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 10-15 раз).

2. Выпады вперед (глубокие). Смена ног прыжком. Отягощение **5-10 кг**. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

3. Выпады в сторону в низком приседе. Отягощение **10-15 кг**. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

4. Подъем бедра вверх с отягощением (удерживая отягощение рукой на бедре сверху). Необходимо держаться свободной рукой за опору. Отягощение 10-20 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

5. Глубокие приседания на двух ногах со вставанием на носки в верхнем положении. Отягощение на плечах 40-70 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

6. Выпрыгивания вверх с отягощением. Отягощение на плечах (груды) 15-30 кг. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

7. Махи прямой ногой вверх прямо, в сторону, назад. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

8. Широкая стойка в полуприседе, удержание позы. Количество повторений 2 x 1-3 мин. (2 подхода по 1-3 минуты).

9. Прыжки в глубину с высоты 20-40 см.. Количество повторений 2 x 15-20 раз (2 подхода по 15-20 раз).

Упражнение для развития быстроты

1. Бег на месте (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться коленями резинового шнура, который подвешивается горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого).

2. Прыжки со скакалкой (по сигналу испытуемый стремиться выполнить как можно больше прыжков на двух ногах).

3. Бег с захлестыванием голени (по сигналу испытуемый стремиться как можно чаще поочередно касаться пятками тыльной стороны ладоней расположенных в данный момент на ягодичных мышцах).

4. Челночный бег 3x10 (в исходном положении высокого старта лицом вперед).

5. Выпрыгивание вверх (выпрыгивание вверх с полным выпрямлением тела).

6. Ускорения на 10 м (с высокого старта).

Упражнения на развитие выносливости

1. Бег на длинные дистанции.

2. Марш броски с оружием.(отдельные участки в противогазе)

3. Преодоление полосы препятствий.

Данный комплекс позволяет обеспечить преемственность положительного результата тренировки, образует накопительный тренировочный эффект, увеличивая функциональные возможности испытуемых.

Для оценки эффективности разработанного комплекса упражнений нами было проведено исследование на базе войсковой части 3426. В исследовании принимали участие 50 человек – Комендантский взвод и Стрелковый взвод (по 25 человек в каждой группе).

Чтобы оценка была объективной, нами были проанализированы физические показатели испытуемых. Их оценивали по длине тела (ДТ, см), массе тела (МТ, кг), окружности грудной клетки (ОКГ, см); силовым показателям обеих кистей рук (кистевая динамометрия, КД, кг), а также рассчитывали индекс Кетле (МТ/ДТ, кг/м^2) и кистевой индекс (КД/МТ, кг/кг).

Функциональные возможности дыхательной системы оценивали по величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ, л), пробе Штанге – задержке дыхания на вдохе; пробе Генчи – задержки дыхания на выдохе; рассчитывали жизненный индекс (ЖЕЛ/МТ, мл/кг).

В ходе анализа параметров физического развития военнослужащих было установлено, что обе группы не имеют значимых различий (табл. 2, 3).

Таблица 2

Антропометрические показатели исследуемых групп

№	Параметры	Комендантский взвод	Стрелковый взвод
1	Длина тела, см	177,72±1,11	177,29±0,53
2	Масса тела, кг	69,30±1,31	65,41 ±2,01*
3	Индекс Кетле, кг/м ²	21,90±0,33	21,41±0,40*
4	Окружность грудной клетки, см	90,40±0,72	90,76±0,41

* – достоверные различия между исследуемыми взводами, при $p \leq 0,05$.

Таблица 3

Физические показатели развития военнослужащих:

№	Параметры	Комендантский взвод	Стрелковый взвод
1.	Кистевая сила (правая рука), кг	45,8 ±1,4	43,1±0,9*
2.	Кистевая сила (левая рука), кг	41,8 ±1,0	41,4±0,04
3.	Кистевой индекс обеих рук, кг/кг	1,26±0,04	1,23±0,06
Функциональные показатели развития военнослужащих:			
1.	Проба Штанге, с	1,20±0,06	1,32±0,08
2.	Проба Генчи, с	0,52±0,04	0,62±0,06
3.	Жизненная емкость легких, мл	4508,3±85,7	4567,±0,08

Согласно данным таблицы следует вывод :показатели физического и функционального развития военнослужащих не имеют значимых различий. Соответственно результаты будут достоверными.

2.2 Методы исследования

В своей работе мы применяли следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы ;
2. Тестирование (по трем основным упражнениям);
3. Методы математической статистики;

1. Анализ научно-методической литературы. Нами были изучены как общеработы по подготовке военнослужащих, так и специфические работы, связанные с исследованием особенностей формирования и развития физической подготовленности личного состава подразделений и воинских частей. Методологической основой нашего исследования стали учебные пособия и научные журналы: Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю., Османов Э.М. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки // В сборнике: Актуальные проблемы естественных наук материалы Международной заочной научно-практической конференции. отв. ред. В.Б. Макисменко. -2014.- С. 123-129., Матвеев Е.Г., Частихин А.А. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. - 2015.- Т. 16.- № 1. - С. 306-309.

2. Тестирование (по трем основным упражнениям);

Перед началом эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной групп (комендантский и стрелковый взводы) в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки.

Тестирование физической подготовленности проводилось по трем тестам: подтягивание на перекладине, челночный бег 10×10 м, бег на 3 км., так как данные упражнения являются основой программы оценки физической подготовленности военнослужащих.

На следующем этапе был проведен сравнительный анализ уровня физической подготовленности военнослужащих, результаты которого представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели физической подготовленности военнослужащих до эксперимента

№	Параметры	Комендантский взвод	Стрелковый взвод
1.	Подтягивание на перекладине, макс, кол-во раз	13,0±0,7	11,0±0,4
2.	Бег 3000 м, мин	12,4±0,1	13,8±0,02
3.	Челночный бег 10X10 м, с	27,3±0,21	28,0±0,02

Из таблицы видно, что значимых различий в показателях силы, скорости, выносливости в экспериментальной и контрольной группах не отмечено.

3. Методы математической статистики;

подсчет средних величин, а также оценка достоверности различий показателей ЭГ и КГ по t-критерию Стьюдента.

1) В статистической обработке определяли показатель средней арифметической, где $\bar{X}$ - результат средней арифметической величины, высчитывали по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n},$$

где Σ - знак суммирования;

X_i - значение отдельного измерения;

n — общее число измерений в группе.

2) Определение достоверности различий по t-критерию Стьюдента.

Далее вычисляли в обеих группах стандартное (квадратическое) отклонение по следующей формуле:

$$\delta = \pm \frac{X_{i \text{ макс}} - X_{i \text{ мин}}}{K},$$

где $X_{i \text{ макс}}$ - наибольший показатель; $X_{i \text{ мин}}$ - наименьший показатель; K - табличный коэффициент.

Порядок вычисления стандартного отклонения (δ):

определить $X_{i \text{ макс}}$ в обеих группах; V

определить $X_{i \text{ мин}}$ в этих группах;

определить число измерений в каждой группе (n);

найти значение коэффициента K по специальной таблице.

3) Следующий этап - вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по одной из формул:

4) Вычислим среднюю ошибку разности по формуле:

$$t = \frac{\bar{X}_a - \bar{X}_k}{\sqrt{m_a^2 + m_k^2}}$$

5) По специальной таблице определили достоверность различий. Для этого полученное значение t сравнили с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t = 0,05$) при числе степеней свободы $f = n_a + n_k - 2$, где n_a и n_k - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальной и контрольной группах.

Если окажется, что полученное в эксперименте t больше граничного значения ($t > 0,05$), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, и, наоборот, в случае, когда полученное t , меньше граничного значения $t < 0,05$, считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических

показателях групп имеет случайный характер. Чтобы определить граничное значение при 5%-ном уровне значимости ($t = 0,05$), следует:

- вычислить число степеней свободы ($f = 6 + 6 - 2 = 10$);
- найти граничное значение.

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ когда } n \leq 30, \text{ и } m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ когда } n > 30.$$

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

В результате использования разработанного комплекса упражнений в Стрелковой взводе значительно увеличились показатели физической подготовленности. Данные представлены в таблице (Таблица 5).

Таблица 5

**Динамика показателей
физической подготовленности военнослужащих Стрелкового взвода
(экспериментальная группа)**

№	Параметры	До эксперимента	После эксперимента
1.	Подтягивание на перекладине, макс, кол-во раз	11,0±0,4	14,0±0,9*
2.	Бег 3000 м, мин	13,8±0,02	12,5±0,1*
3.	Челночный бег 10X10 м, с	28,0±0,02	26,7±0,20*

Как видно из таблицы, у военнослужащих экспериментальной группы произошло увеличение силовых показателей в подтягивании на перекладине – в 1,2 раза. Достоверно увеличились и скоростные показатели в беге на 3000 м, 100 м и челночном беге в среднем в 1,1 раза.

Таблица 6

**Физические показатели развития военнослужащих стрелкового
взвода(экспериментальная группа):**

№	Параметры	До эксперимента	После эксперимента
1.	Кистевая сила (правая рука), кг	43,1±0,9*	45,1±0,9
2.	Кистевая сила (левая рука), кг	41,4±0,04	41,9±0,04
3.	Кистевой индекс обеих рук, кг/кг	1,23±0,06	1,33±0,06
Функциональные показатели развития военнослужащих стрелкового взвода (экспериментальная группа)после проведения эксперимента:			
№	Параметры	До эксперимента	После эксперимента
1.	Проба Генчи, с	0,62±0,06	0,64±0,06
2.	Проба Штанге, с	1,32±0,08	1,35±0,08
3.	Жизненная емкость легких,мл	4567 ±0,08.	4656±,0,08

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о возрастании функциональных возможностей и развитии физических качеств военнослужащих в результате использования разработанного комплекса упражнений.

Далее нами было проведено сравнение показателей физического состояния двух подразделений (Таблица 6).

Таблица 7

**Показатели физической подготовленности Стрелкового и
Комендантского взводов после эксперимента**

№	Параметры	Комендантский взвод	Стрелковый взвод
1.	Подтягивание на перекладине, макс, кол-во раз	13,0±0,7	14,0±0,9*
2.	Бег 3000 м, мин.	13,4±0,1	12,5±0,1*
3.	Челночный бег 10X10 м, с	27,3±0,21	26,7±0,20*

При сравнении результатов, отраженных в таблице, мы наблюдаем увеличение количества раз подтягивания стрелкового взвода по сравнению с комендантским взводом., и сокращения затраченного времени при прохождении дистанции 3000 метров и челночном беге 10*10метров.

Для наглядности Полученные данные можно представить на диаграмме (рис. 1).

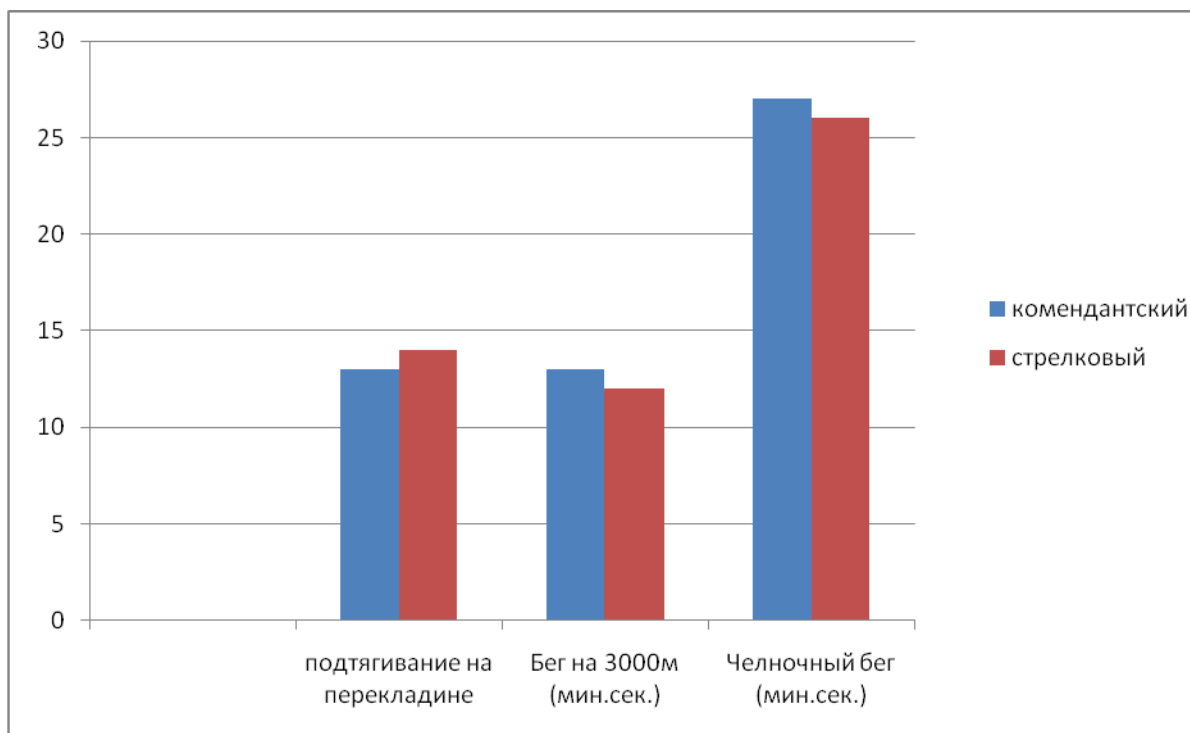


Рис. 1 – Показатели физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы.

В результате сравнительного анализа показателей можно сделать следующие выводы: военнослужащие подразделения, которое занималось по разработанному комплексу упражнений (Стрелковый взвод), показали результаты выше, чем те, которые занималась по старой программе.

Таким образом, можно говорить о том, что данный комплекс является эффективным в процессе физической подготовки военнослужащих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая активность, движение – это природное естество, потребность человека. В повседневной бытовой жизни, труде, охоте непосредственно проявлялись и развивались его двигательные способности: сила, быстрота, ловкость, выносливость. Те, кто больше и активнее двигались, многократно повторяли одни и те же действия, физически были более развитыми. Это было замечено людьми и привело к пониманию развивающего эффекта повторения движений – упражнений.

Особое значение физическая подготовка имеет для специалистов силовых ведомств, военнослужащих.

Общая физическая подготовка – это фундамент всей профессиональной физической подготовки. В ее рамках у них формируются знания и умения организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, а также способности самостоятельно поддерживать необходимый для полноценной профессиональной деятельности уровень физической подготовленности. В качестве основных средств ОФП широко используются естественные физические упражнения, которые исторически выделились из трудовой и бытовой деятельности человека, такие как: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, прыжки, лазание и т. д. Это вызвано тем, что эти естественные формы двигательной активности имеют и самое непосредственное прикладное значение, поэтому углубленное овладение ими выступает в качестве условия и фактора эффективного и рационального решения служебных и боевых задач.

Физическая подготовленность военнослужащего является условием и фактором эффективного решения им в будущей профессиональной деятельности широкого круга задач.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

-характеристики физической подготовленности военнослужащих имеют различия между собой по выраженности показателей силы и выносливости (рис.1);

- физическая подготовленность военнослужащих улучшается после внедрения в тренировочный процесс специального комплекса упражнений.

Для достижения цели мы решили ряд поставленных задач:

1. Произвели анализ литературы по исследуемому вопросу и на основе этого мы рассмотрели перспективы повышения показателей физической подготовленности военнослужащих; Вывод: физическая подготовка является основным предметом обучения, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава, одним из направлений повышения боеспособности войск. Физическая подготовка военнослужащих осуществляется в соответствии с общими принципами воинского обучения и воспитания, а так же с учетом специфических принципов прикладности, комплексности и оптимальности.

2. Составили комплекс упражнений улучшения показателей физической подготовленности военнослужащих и произвели апробацию, после чего был выявлен явный рост показателей физической подготовленности исследуемых.

3. Экспериментально проверили эффективность разработанного комплекса упражнений и получили планируемый результат.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о возможности возрастания функциональных возможностей и развития физических качеств военнослужащих в результате использования разработанного комплекса упражнений.

Библиографический список

1. Акамов В.В., Мишастый А.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка военнослужащих // В сборнике: Реформирование образовательной среды материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 185-летию потребительской кооперации России. Саранский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации. -2016.- С. 388-390.
2. Бережнов Н.М. Новый энциклопедический словарь. - М., 2011.- 1145 с.
3. Бородин В.В., Ермолаев В.И. Воздействие физической подготовки и спорта на формирование психологической устойчивости военнослужащих // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук.- 2014. -№ 3-2.- С. 66-72.
4. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Индивидуальный подход в процессе физической подготовки военнослужащего // ScienceTime. -2014.- № 12.- С. 67-69.
5. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Совершенствование физической подготовки военнослужащих // Новая наука: Современное состояние и пути развития.- 2016.- № 5-2. -С. 35-37.
6. Гадисов К.Я., Мартынов А.А. Основные компоненты физической подготовки военнослужащих // Успехи современной науки и образования.- 2016.- № 10.- С. 42-44.
7. Галдобина С.В., Волков А.П. Физическая подготовка населения СССР в системе военно-патриотического воспитания (1920—1991 гг.): некоторые проблемы историографии // Симбирский научный вестник. -2014.- №4 (10).- С. 26-31.
8. Горелов А.А., Сущенко В.Л. Физическая подготовка военнослужащих подразделений специального назначения в особых условиях профессиональной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2013.- № 3. - С. 30-35.

9. Дмитриева О.В., Казаев Д.А. Анализ состояния здоровья военнослужащих по контракту // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения.- 2015. -№ 1.- С. 191-192.
10. Ендальцев Б.В., Малашенко С.А., Попов Е.О. Содержание и методика физической подготовки военнослужащих нового пополнения в краткие сроки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2015.- № 4.- С. 33-38.
11. Жолоб С.С. Значение физических упражнений в укреплении здоровья человека // ЦИТИСЭ.- 2016. -№ 3 (7). - С. 17.
12. Кадымов А.А. История развития физической культуры и спорта в 1920-1940 годы в СССР // Вестник Костромского государственного университета. -2016. -№ 5.- С. 82-85.
13. Кадыров Р.М., Михаил И.И. Нормативные технологии физической подготовки военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2014.- № 3.- С. 105-114.
14. Козиков Я.С. Повышение профессиональной подготовки военнослужащих средствами физической подготовки на современном этапе // Обучение и воспитание: методики и практика. -2013. - № 6. - С. 171-174.
15. Кораблев Ю.Ю., Пугачев И.Ю., Османов Э.М. Работоспособность военнослужащих и пути ее повышения средствами физической подготовки // В сборнике: Актуальные проблемы естественных наук материалы Международной заочной научно-практической конференции. отв. ред. В.Б. Макисменко. -2014.- С. 123-129.
16. Лобанов Ю.Я. Концепция построения педагогического процесса по физической подготовке на основе личностных характеристик военнослужащих // В сборнике: Инновации, технологии, наука -Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. -2016. - С. 160-162.

- 17.Матвеев Е.Г., Частихин А.А. Физическая подготовка как основной элемент боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. -2015.- Т. 16.- № 1. - С. 306-309.
- 18.Медведев Ю.И., Стороженко И.И., Гадылгареев В.Г., Сильчук А.М., Сильчук С.М. Становление системы проверки и оценки физической подготовки в руководящих документах, регламентирующих физическую подготовку военнослужащих // Вестник Российской военно-медицинской академии.- 2013. -№ 4 (44).- С. 241-246.
- 19.Миронов В.В. Системный подход к анализу процесса физического совершенствования военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. -2015.- № 4.- С. 5-11.
- 20.Михаил И.И., Гетьман В.Д., Харламов Ю.С. Моделирование процесса физической подготовки военнослужащих // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2017.- № 1. - С. 47-49.
- 21.Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации – 2009 (приказ МО РФ № 560, от 31 июля 2013 г.). – М., 2013. – 197 с.
- 22.Николаев А.В. История становления и развития физической подготовки в военно-учебных заведениях России во второй половине XIX-начале XX в. :дисс. канд. ист. наук.- Москва, 2013.- 144 с.
- 23.Обвинцев А.А., Дмитриев Г.Г., Авдеев Ю.В. Общая методология исследования процесса физической подготовки военнослужащих // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2014.- № 3.- С. 10-16.
- 24.Пестов М.Ю. Теория и организация физической подготовки войск (учебник для курсантов и слушателей ВИФКа). – СПб.: ВИФК, 2016. – С. 33-36.
- 25.Поддубный А.Г., Сухорада Г.Н., Кирпенко В.Н. Дифференцированный подход к физической подготовке военнослужащих различных

- профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их физическому состоянию // Физическое воспитание студентов. -2012.- №2.- С. 78-81.
26. Решетников В.А., Коршевер Н.Г., Гуров А.Н. Работа по охране здоровья военнослужащих: многокритериальная оценка и оптимизация // Военно-медицинский журнал. -2015.- № 3. – С. 68-69.
27. Рождественская Т.В., Мурылев В.Ю., Крючков А.Н. Психологические методики в оценке качества жизни военнослужащих // Медицинский альманах. - 2015.- № 6.- С. 31-35.
28. Ситмбетов Д.А., Коршевер Н.Г. Адаптация и состояние здоровья военнослужащих в условиях сокращения срока службы по призыву до одного года // В сборнике: Актуальные вопросы военной медицины и военно-медицинского образования сборник научных работ. под. общ. ред. М. С. Громова ; редкол.: Н. Г. Коршевер и др.. - Саратов, 2014.- С. 64-65.
29. Скандаков И.П. Формирование системы качества жизни военнослужащих российской армии // Гуманитарный вестник. -2015. -№ 4 (19).- С. 16-24.
30. Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В., Петряев А.С., Николаева К.В., Медведев Р.И. Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих // Тенденции науки и образования в современном мире. -2017.- № 24-1.- С. 25-29.
31. Цынаков А., Васютык Б., Марчик В. Основная забота - здоровье военнослужащих // Морской сборник.- 2013. -№ 6. - С. 70-74.
32. Ченцов Д.Н. Методика проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур.- 2015.- № 2.- С. 53-57.
33. Шитик В.Ф., Гуца Р.А. Физическая подготовка - важный фактор поддержания боевого потенциала внутренних войск // В сборнике: Международной научно-практической конференции: В 2 частях. Под общ. ред. С.А. Куценко. - 2016.- С. 441-446.

Приложение 1

Таблица 1

Контрольные упражнения для определения уровня физической
подготовленности военнослужащих

№ п / п	Наименование контрольного упражнения	Описание контрольного упражнения	Критерий оценки
1	Подтягивание на перекладине	Вис хватом сверху;сгибая руки , подтянуться в вис на согнутых руках;разгибая руки,опуститься в вис на прямых руках.Положение вися на прямых руках фиксируется не менее 1- 2секунды;при подтягивании подбородок выше грифа перекладины.По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Допускается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение рывковых и маховых движений.	Учёт количества раз.
2	Бег на 3000метров	Бег проводится на любой местности,в том числе на стадионе,в парке,на участках дороги без интенсивногодвиженияавтотранспорта и т.д. с общего старта. Форма одежды №1,3,4.	Учет времени Минуты, секунды
3	Челночный бег 10*10метров.	Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием .Форма одежды №1,3,4. Челночный бег выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота .Ширина линии старта входит в отрезок 10 метров. По команде «МАРШ» пробежать 10 метров ,коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом 9 отрезков по 10 метров. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие либо естественные или искусственные предметы ,неровности,	Учет времени (секунды).

Приложение 2.

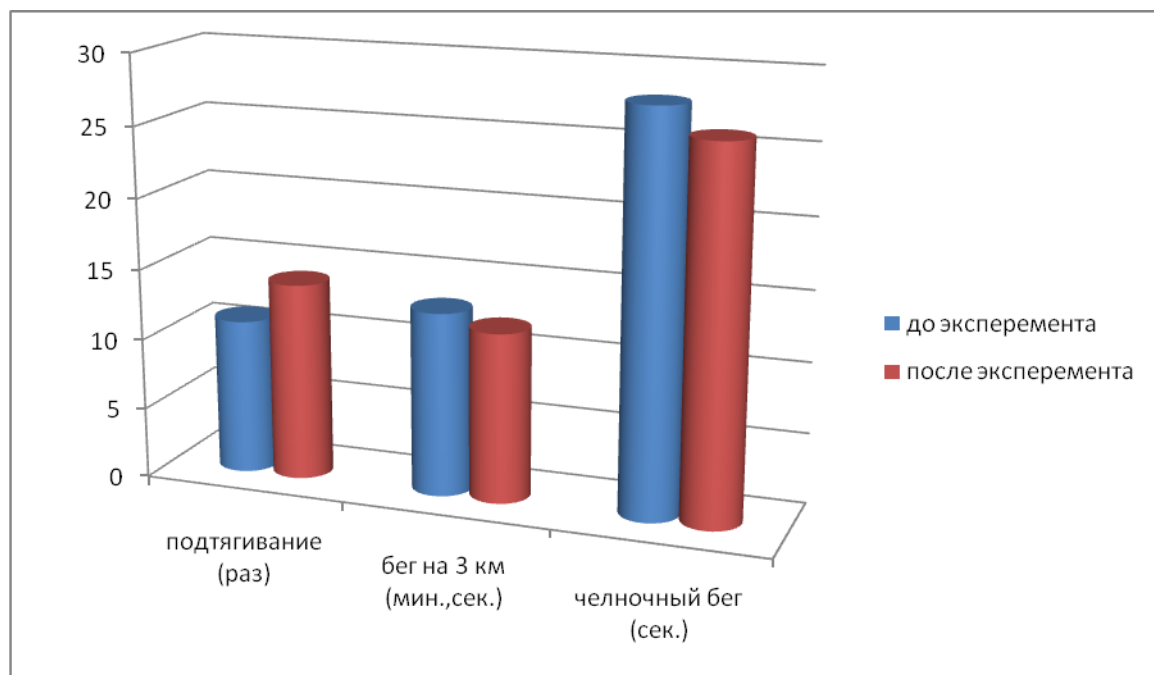


Рис.1 Динамика показателей физической подготовленности военнослужащих стрелкового взвода (экспериментальная группа)