



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Организационно-методическое сопровождение физической подготовки
молодежи призывного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Проверка на объем заимствований:

82 % авторского текста

Работа *рецензирована* и защищена

«28» *марта* 2020 г.

зав. кафедрой Т.И.Ф.КиС

Жабляков Владислав Юрьевич



Выполнил:

студент группы ЗФ-514-106-5-1
Попов Евгений Александрович

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук,
профессор

Михайлова Татьяна Александровна

Челябинск
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты организационно-методического сопровождения физической подготовки молодёжи допризывного возраста	6
1.1 Образ призывника в современной России	6
1.2 Физиологические особенности юношей допризывного возраста	8
1.3 Социально-педагогические предпосылки к формированию здорового образа жизни у молодёжи допризывного возраста	12
1.4 Характеристика физической подготовки	18
1.5 Средства и методы воспитания физических качеств и двигательных навыков	22
Выводы по первой главе	33
Глава 2 Разработка организационно-методического сопровождения физической подготовки молодёжи допризывного возраста	36
2.1 Организация и методы исследования	36
2.2 Педагогический эксперимент	38
2.3 Подведение итогов и оценка эффективности новой методики	42
Выводы по второй главе	49
Заключение	51
Список использованных источников	55

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе в связи с сокращением сроков службы в Вооружённых Силах Российской Федерации, а также времени, отведённым на обучение в учебных подразделениях, важным становится вопрос физической подготовки молодёжи допризывного возраста.

На сегодняшний день показатели здоровья старших школьников, потенциальных призывников, достаточно низкие, что связано с рядом социально-педагогических факторов. Часть молодых людей освобождена от уроков физкультуры, а практически половина здоровых юношей имеют низкий уровень развития физических качеств и двигательных навыков [46].

Известно, что молодые люди, имеющие низкие показатели в развитии физических качеств, а также не обладающие навыками военно-прикладного характера, менее эффективно решают поставленные задачи, особенно на начальном этапе военной службы.

В старших классах школы вопросы освоения военно-прикладных основ и воспитания физических качеств решаются независимо друг от друга, поскольку освоение навыков военно-прикладного искусства не входит в компетенции учителя физической культуры. Поэтому, даже если юноша обладает достаточно развитыми физическими качествами и двигательными умениями, технически правильно выполняет упражнения и показывает высокие результаты в контрольных тестах, то не может оптимально применить полученные знания в более сложных ситуациях.

Гармоничное объединение воспитания физических качеств и обучение навыкам военно-прикладного искусства предлагали авторы методик Капустин А.Г., Коваль В.В., Щеголев В.А. Причём важно не только обучить, но и закрепить эти знания, выработав привычку путём

самовоспитания личности, о необходимости такого подхода пишет в своих работах Дубровский В.И.

Изучив научную-методическую литературу по данному вопросу, мы пришли к выводу, что проблема гармоничного объединения воспитания физических качеств и обучения основ военно-прикладных умений в рамках уроках физической культуры является в настоящее время **актуальной.**

Цель исследования – разработать организационно-методическое сопровождение физической подготовки молодёжи допризывного возраста.

Объект исследования – процесс физической подготовки молодёжи допризывного возраста.

Предмет исследования – организационно-методическое сопровождение физической подготовки молодёжи допризывного возраста.

Гипотеза исследования: использование средств военно-прикладного характера в сочетании с воспитанием физических качеств на уроках физической культуры в старших классах, будет способствовать приросту физической подготовленности молодёжи допризывного возраста для последующей службы в армии.

Задачи исследования:

1. Изучить вопрос об образе призывника, характерного для современной российской армии.
2. Определить социально-педагогические предпосылки здорового образа жизни у молодёжи допризывного возраста.
3. Выявить возрастные особенности воспитания физических качеств и определить средства и методы физического воспитания, а также для обучения военно-прикладным умениям.

Методологической основой исследовательской работы являются труды Глазыриной Л.Д., Гофмана Ж.И., Гущи Р.А., Зиямбетова В.Ю., Кабачкова В.А., Кузнецова И.А., Матвеева Л.П., Норина Н.Е., Пушкарёва И.А., Сыча В.Л.

База исследования: МАОУ Гимназия № 96 г. Челябинска.

Этапы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, выбор базы, разработка организационно-методического сопровождения (июнь – август 2019 года).

2. Проведение педагогического эксперимента на базе исследования для оценки эффективности разработанной нами методики (сентябрь 2019 года – март 2020 года).

3. Исследование эффективности организационно-методического сопровождения физической подготовки молодёжи допризывного возраста, анализирование результатов педагогического исследования (апрель 2020 года).

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, статистическая обработка.

Теоретическое значение исследовательской работы заключается в анализировании составляющих образа, призывника, соответствующего представлениям современной Армии Российской Федерации, для определения дальнейшего пути его достижения.

Практическое значение исследовательской работы определяется возможностью использовать разработанную нами методику и её компонентов в качестве средств подготовки допризывной молодёжи на уроках физической культуры.

Квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

1.1 Образ призывника в современной России

Обучение новобранцев в Вооружённых Силах Российской Федерации начинается с первых дней службы, также проводятся мероприятия по патриотическому воспитанию призывника.

В настоящее время Министерство обороны ищет новые формы прохождения воинской службы, чтобы учесть все таланты, умения призывника, а также его профессиональные навыки, полученные в допризывной период. Это становится важным в свете сокращения срока службы до одного года. Научно-обоснованный подход по распределению призывников по роду войск на сегодняшний день является актуальным [9].

В марте 2019 года Министр обороны Российской Федерации Шойгу С.К. подчеркнул, что Российская Армия значительно отличается от той, какой она была до 2013 года [60].

Ведущие зарубежные специалисты высоко оценивают силу и мощь нашей страны, об этом говорят и результаты ежегодных стратегических командно-штабных учений.

Такие высокие показатели были достигнуты благодаря ряду причин, одной из которых является оснащение Военных Сил Российской Федерации высокотехнологичным оружием и военной техникой, эксплуатация и обслуживание которой требует специалистов высокого класса. Если раньше степень готовности отдельного военнослужащего оценивалась по уровню развития его физических качеств и двигательных

умений, то сейчас в приоритете у призывника умение концентрироваться, быть внимательным, иметь гибкое и развитое мышление. В тоже время, полная автоматизация не освобождает от физических нагрузок. Например, специфика работы артиллериста требует для бесперебойного функционирования орудийного расчёта высоких показателей скоростно-силовых, собственно-силовых качеств и специальной выносливости.

В связи с этим повышаются требования и к кадровому составу, в том числе, призывникам.

За последние годы состав граждан, призываемых на военную службу, существенно изменился.

Во-первых, ужесточились нормы прохождения медицинской комиссии по психическим показателям, что считаем своевременным. Изменения привычного жизненного уклада для новобранца итак является стрессовой ситуацией, особенно в первое время, а, если учесть, что в последующем военному служащему приходится держать в руках оружие, то у психически нездоровых людей оно может быть опасно, как для них самих, так и для окружающих.

Во-вторых, увеличился возраст новобранцев. Связанно это с тем, что юноши, получившие первую отсрочку в школе, воспользовались в дальнейшем отсрочкой для обучения в заведениях среднего профессионального обучения и по программе магистратуры.

В-третьих, с увеличением возраста призывников, количество имеющих среднее профессиональное образование также выросло.

Рост образованных юношей повлиял на осознанность добровольного выбора службы в российской армии, а некоторые рассматривают это, как начало военной карьеры, поскольку таких военнослужащих как правило направляют в научно-военные роты и для комплектования воинских частей, где готовят специалистов.

Молодые люди, имеющие спортивные разряды или имеющие хорошие результаты при сдаче норм ГТО комплектуют в спортивные роты.

Для подготовки и обучению военно-прикладных навыков создаются юнармейское движение, также они получают необходимый настрой на достойное прохождение военной службы.

Мы видим, что меры, принимаемые Министерством обороны Российской Федерации, положительно влияют на отношение к армии обществом, что делает службу привлекательной для молодёжи.

Если учитывать изменения, происходящие в Вооружённых Силах Российской Федерации, то можно составить образ призывника будущего.

Новобранец в своём преимуществе – это молодой человек, имеющий среднее специальное или высшее образование, имеющий категорию здоровья «А», что означает полностью здоров, или годный с незначительными ограничениями, но не ниже «Б-2», патриот своей Родины, мотивированный на дальнейшее продолжение службы в рядах российской армии [60].

Также, увеличение призывников, имеющих техническую специальность, позволяет сохранить и развивать необходимых навыков по эксплуатации сложных технических устройств военной техники.

1.2 Физиологические особенности юношей допризывного возраста

При физической подготовке юношей допризывного возраста необходимо достаточно подробно знать о морфофункциональных особенностях систем организма подростков, а также специфику их физической работоспособности для построения оптимального учебного и тренировочного процесса, для достижения как оздоровительного, так и спортивного результата.

Период допризывного возраста - период бурного развития чувств, эмоциональных переживаний. В этом возрасте наиболее активно

происходит процесс формирования жизненных планов, самосознания, усиливается потребность межличностного общения. [14, с. 38].

Юноши старшего школьного возраста это особая возрастная и социальная группа. Важными ее чертами являются: незавершенность морфо-функционального развития, психо-эмоциональная неустойчивость, повышенная реактивность и чувствительность к действию различных средовых факторов и условий, социальная незрелость. Границы подросткового периода достаточно условны и в жизни наблюдаются значительные индивидуальные вариации как темпов развития, так и сроков наступления тех или иных характерных особенностей данного периода. Подростковый период своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. Его проявлением являются интенсивный рост, повышение обмена веществ, возрастание активности эндокринной системы. [10, с. 73]

В этот период в поведении подростков отмечается явное преобладание возбуждения, отчего реакции по силе и характеру часто не соответствуют вызвавшим их раздражителям. Появляется широкая генерализация возбуждения, выражающаяся в дополнительных основной реакции сопутствующих движениях рук, ног и туловища (что особенно выражено у мальчиков).

Резкие нарушения вегетативных функций, сердцебиения, сосудистые расстройства являются показателями усиления подкорковых влияний и ослабление тонуса коры головного мозга. Это также проявляется и в повышенной эмоциональности.

В период полового созревания наблюдается ослабление всех видов внутреннего торможения. Поэтому большое внимание необходимо уделять в этот возраст воспитанию сознательно контролируемого торможения реакций.

К концу данного периода устанавливаются гармоничные отношения коры и подкорковых отделов. Период перестройки организма, связанный с

большим напряжением, требует радужного и бережного отношения со стороны окружающих взрослых людей. Именно недооценка серьезности положения в период созревания является причиной большого количества тяжелых конфликтов между подростками и родителями, и между подростками и учителями. [4, с. 58]

У современных подростков снизилась физическая работоспособность. Если в предыдущем десятилетии отмечалась акселерация, то теперь, напротив, наблюдается децелерация: увеличилось число подростков с пониженным весом и астеническим типом сложения.

В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

Следует отметить неодновременность развития двигательных качеств организма. Увеличение скоростных свойств зависит от состояния ЦНС и заметно увеличивается от 7 до 16 лет (в 1,5 раза). Ловкость заметно меняется в 7-10 лет, способность переносить тело в пространстве повышается с 4 до 17 лет, точность попадания в цель - в младшем школьном возрасте. Сила мышц наиболее существенно возрастает с 11 до 16 лет, выносливость к статическим усилиям (вис, упор) - в 14-16 лет (мальчики).

В допризывном возрасте акцент делается на воспитание скоростных качеств и ловкости движений. При длительном дефиците движений возможно развитие пред патологических состояний, которые проявляются в снижении общей неспецифической устойчивости организма, в быстрой утомляемости при выполнении физических нагрузок, в низкой функциональной активности внутренних органов, в отставании в развитии двигательных качеств, изменениях в физическом развитии.

Процесс воспитания в старшем школьном возрасте является наиболее сложным, так как этот возраст характеризуется интенсивными изменениями в анатомо- физиологическом, психическом и умственном развитии ребенка, которые влекут за собой изменения в его поведении. У детей отмечается быстрая смена настроения, высокая подвижность, чрезмерное стремление к самостоятельности, независимости, что приводит к неустойчивости поведения.

Основное место в структуре заболеваемости подростков 15 - 17 лет занимают болезни органов дыхания, травмы и отравления, болезни нервной системы. Настораживает тот факт, что за время обучения в школе число здоровых детей снижается в 4 - 5 раз и не превышает 20-25% от общего их числа, в результате чего 50-60% выпускников школ имеют определенные ограничения в выборе профессии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20% от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии. Большую тревогу вызывает состояние здоровья юношей - призывников, увеличение числа призывников, непригодных по медицинским показаниям к несению воинской службы. Только 20 % от общего числа юношей имеют уровень здоровья, который позволяет им служить в армии.

Проведенный анализ литературных источников за последнее десятилетие позволяет сделать вывод о том, что физическая подготовленность юношей допризывного и призывного возрастов имеет тенденцию к дальнейшему ухудшению.

В последняя время физическая готовность молодого пополнения ВС ухудшилась в 2 раза. В целом 30-40% призывников имеет низкий уровень профессионально значимых физических качеств, военно-прикладных двигательных умений и навыков. Наблюдается устойчивая тенденция поступления в войска нового пополнения с ослабленным здоровьем,

низким уровнем физического развития и физической подготовленности. В исследовании Ю.К. Злыгостева установлено, что почти половина военнослужащих не справляется с выполнением контрольных нормативов по военно-спортивному комплексу (ВСК). Беспокоит то, что каждый пятый призывник имеет дефицит веса. Нередко вес был на 20-30 кг ниже нормы [21, с. 49].

На процесс физического развития оказывают влияние самые многообразные факторы: хронические соматические заболевания детского возраста, гинекологические заболевания, нарушения питания, социально - гигиенические, климатические и экологические условия, наследственность и многие другие.

Таким образом, юноши в допризывном возрасте своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

1.3 Социально-педагогические предпосылки к формированию здорового образа жизни у молодёжи допризывного возраста

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций [17]

Физическое здоровье – это текущее состояние функциональных возможностей органов и их систем [26].

Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием психических отклонений и обеспечивающее адекватную регуляцию поведения в окружающих условиях [26].

Социальное здоровье – система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде [26].

Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен, функции всех его составляющих и систем уравновешены, отсутствуют болезненные проявления. Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам [17].

Составляющие здорового образа жизни.

1. Соблюдение режима труда и отдыха.
2. Сбалансированное питание.
3. Полноценный сон.
4. Активная мышечная деятельность.
5. Закаливающие процедуры.
6. Отказ от вредных привычек.
7. Соблюдение гигиены.
8. Учёт экологической обстановки.
9. Культура межличностного общения, сексуального поведения.
10. Психофизические регуляции.

Человеческая жизнь находится в прямой зависимости от уровня здоровья организма и пределов использования его психофизических возможностей [46].

Уровень здоровья человека определяет все стороны его социальной жизни: семейно-бытовой, трудовой, политической, учебной, духовно-оздоровительной.

К понятию «здоровья» применяют разные подходы.

1. Здоровье понимается, как «отсутствие болезней».

2. Термин «здоровье» приравнивают к «норме».
3. Здоровье понимается, как единство психоэмоциональных, морфологических и социальных констант.

Все эти подходы объединяет противопоставление болезни, а отличаются они пониманием нормы.

Чаще всего при рассмотрении понятия «здоровья» применяют функциональный подход. Его особенностью является способность осуществления индивидом биологических и физиологических функций, присущих ему, а именно, вести трудовую и производственную деятельность, полезную для общества, утрата которой в следствии болезни, является наиболее частым и уязвимым последствием [26].

«Практически здоровый человек» - человек, у которого произошли патологические изменения, которые мало влияют на самочувствие, а также работоспособность.

Часто для сохранения работоспособности организм человека платит высокую цену, так как до определённого момента изменения в здоровье могут никак себя не проявлять, не отражаясь на функционировании систем.

В связи с этим оценка здоровья и болезни имеет в определении большой разбег.

Критерием степени здоровья организма могут выступать, например, биологическая активность органов и систем, уровень адаптации к изменяющимся условиям, регенерация и способность к восстановлению [26].

Существует зависимость полноты и яркости жизненных проявлений, стиля жизни и поведения от уровня здоровья. И, наоборот, стиль жизни, характер проявлений человека в быту определяет его уровень здоровья.

Высокий уровень здоровья увеличивает производительность труда, что в свою очередь влияет на рост экономики, и это является важной составляющей для общества и государства.

Показатели здоровья определяют участие человека в некоторых трудовых сферах, и зачастую влияет на выбор профессии.

Отношение к своему здоровью, использование профилактики определяют общую культуру человека.

В последнее время здоровье молодого поколения россиян значительно снизилось. Это показывают и статистические данные.

По данным Министерства здравоохранения за последние десять лет показатели заболеваемости детей до 14 лет увеличилось в два раза. Распространение детских болезней возросло до 94 %, уровень детей с хроническими заболеваниями возрос на 23 %.

Большая проблема возникает при комплектовании армии и военно-морского флота физически подготовленными и психически здоровыми молодыми людьми, что становится актуальным при обеспечении национальной безопасности Российской Федерации [1].

Как мы видим, эта проблема возникает ещё в процессе обучения и в дальнейшем становится причиной снижения работоспособности в целом.

Также стоит помнить, что понятие «здоровый образ жизни» не может существовать сам по себе, а является неотъемлемой частью человека, зависит от его личных ценностей, что может не совпадать с общественными ценностями.

В процессе приобретения жизненного опыта молодой человек может столкнуться с противоречиями в разного рода социальных процессов: познавательных, психологических, функциональных. Это может повлиять на проявление асоциальных сторон индивида.

Жизнедеятельность большинства молодёжи можно назвать бессистемной. Часто не соблюдается режим приёма пищи, а её разнообразие ценность вызывает большие сомнения. Частый недосып, низкая двигательная деятельность, имея эффект накопления, влияет на состояние здоровья в сторону ухудшения [26, 41].

На здоровье большое влияние имеют также различные факторы, например, наследственность, окружающая среда.

Люди, физически подготовленные, лучше переносят изменения погоды, активность земного поля, быстрее адаптируются к изменениям в условиях отрицательной экологической обстановке.

Исходя из этого можно сделать вывод, что здоровый образ жизни состоит из многих компонентов, в которых одну из ведущих ролей играют выполнение физических упражнений и занятия спортом.

Отношение к здоровью зависит от многих обстоятельств, важными из которых являются воспитание и обучение.

Естественно, каждый человек желает быть здоровым, но часто бывает, что человек пренебрегает соблюдением элементарных санитарно-гигиенических норм не только в нормальном состоянии, но и в болезни.

Это происходит, потому, что человек принимает своё здоровье как данность, само собой разумеющееся, потребность которого очевидна, но остро ощущается в ситуации дефицита.

Исходя из этого можно выделить два типа отношения к здоровью.

Первый характеризуется направлением отношения к своему здоровью «на себя». Человек сам заботится о своём здоровье и берёт всю ответственность за своё состояние на себя.

Другой тип отношения к здоровью характеризуется предписыванием текущего состояния своего здоровья воздействию внешних сил, в этом случае человек не берёт ответственности за своё здоровье.

Обычно второй тип присущ лицам с плохой самооценкой своего здоровья.

Мы видим, что воспитывать адекватное отношение к своему здоровью нужно в совокупности с личностными качествами человека.

Условием здорового образа жизни является физическое самовоспитание и самосовершенствование.

Физическое самовоспитание характеризуется долгой систематичной и планомерной работой над собой, ориентированной на воспитание физической культуры личности. физическое самосовершенствование закрепит положительный эффект, полученный в процессе физического воспитания и обучения, поможет закрепить и расширить двигательные навыки и умения.

Для физического самовоспитания нужна воля, которая формируется в процессе преодоления трудностей на пути к цели. Мотивацией может служить признание в коллективе, успех в выбранной трудовой и профессиональной деятельности, критика.

Три этапа физического самовоспитания.

1. Этап самопознания собственной личности, который характеризуется требовательностью к себе.

Методы: самонаблюдение, самоанализ, самооценка.

На этом этапе молодой человек составляет характеристику самого себя.

2. На основе собственной характеристики ставится цель и расписывается план самовоспитания, который может быть общим и распisan на годы, но в него обязательно нужно включать частные задачи на неделю, месяц. Обязательно нужно учесть условия жизни личности, её особенности и потребности.

3. Третий этап связан с достижением поставленной цели, в котором большую роль играют методы самоуправления [26, 41].

Очень полезно вести дневник самоконтроля. В нём человек не только записывает проделанное за день, но и с помощью анализа может понять, каких качеств ему не достаёт для достижения желаемого результата.

1.4 Характеристика физической подготовки

Физическая подготовка имеет несколько значений.

Физическая подготовка - вид физического воспитания, имеющий выраженную прикладную направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями [3].

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на совершенствование и гармоничное развитие физических качеств человека. ОФП благоприятно влияет на работоспособность человека, работу мышечных групп и систем органов. Также, общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Физические упражнения, такие, как бег, плавание, упражнения с отягощениями, являются средствами общей физической подготовки. К средствам ОФП относятся также гигиенические факторы и оздоровительные силы природы.

Благодаря общей физической подготовке достигается физическое совершенство, что значит высокий уровень здоровья, хорошо развитые физические способности, необходимые для профессиональной, спортивной, военной и другой деятельности человека.

Разнообразие средств общей физической подготовки обусловлено тем, что благодаря общеподготовительной направленности физических упражнений каждый человек, независимо от возраста и физической подготовленности, сможет выбрать подходящую ему нагрузку [28].

Задачи ОФП:

1. Сохранение и укрепление здоровья, трудоспособности, стремление к долголетию.
2. Воспитание и совершенствование физических качеств и двигательных навыков.
3. Подготовка основной базы для развития и совершенствования специальной физической подготовки.

Важно помнить, что обладая прекрасной общей физической подготовкой, не возможно добиться спортивного совершенствования без специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности [3].

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако все ее виды можно свести к двум основным группам: спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка [3].

Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связана со спортивной тренировкой, поскольку осуществляется в этом виде деятельности.

Спортивная подготовка входит в понятие подготовка спортсмена, поэтому эти два понятия стоит различать.

Спортивная подготовка – это процесс воздействия на развитие спортсмена по средствам знаний, методов и условий, объединённых в

единое целое и направленных на достижение спортивного совершенствования. В неё входит тактическая, техническая, физическая и психическая подготовка.

Спортивная тренировка является частью подготовки спортсмена, которая основана на методе упражнений, поэтому повышение уровня функциональных возможностей, работоспособности организма спортсмена является главным критерием. Поэтому, когда спортсмен выполняет какое-либо физическое упражнение – это спортивная тренировка, но, просмотр видео, с целью изучить особенности соревновательной деятельности у соперников тоже является частью подготовки, но не спортивной тренировкой.

Процессы, которые включает в себя система подготовки спортсмена:

- спортивная тренировка;
- соревнование;
- информационное обеспечение.

Виды спортивной подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности взаимосвязаны между собой, объединены в многоуровневый процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов [28].

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения техники действий в соревновательных условиях. Технические действия также являются средствами тренировки.

В ходе этой части подготовки спортсмен учится владеть техникой в данном виде спорта, присущие ему действиями и двигательные умениями, совершенствуя их и достигая возможного мастерства.

Тактическая подготовка характеризуется овладением теоретических основ спортивной тактики, их практическое применение, выражающееся в разучивание комбинаций, вариантов спортивных действий, а также, умение мыслить тактически, в соответствии со спортивной ситуацией.

Психическая подготовка характеризуется воспитанием волевых качеств спортсмена и определяется в усложнении тренировок и моделируемых условиях соревновательной деятельности.

Физическая подготовка определяется спецификой вида спорта. Она также делится на общую и специальную физическую подготовку, их соотношение зависит от целей и задач тренировочного процесса, возраста, телосложения, квалификации спортсмена, его функциональных возможностей. Процесс многолетней тренировки начинается с большого объёма общей физической подготовки и небольшого процента специальной физической подготовки и со временем это соотношение меняется в пользу средств СФП.

Тренировочный процесс эффективен с точки зрения тренированности спортсмена, его подготовленности и спортивной формы.

Тренированность спортсмена определяется уровнем функциональной адаптации организма к тренировочным объёмам, которая формируется в ответ на регулярное выполнение системы физических упражнений и повышает его работоспособность.

Тренированность делится на общую и специальную.

Формирование общей тренированности происходит под воздействием общеразвивающих упражнений, которые способствуют повышению функциональных возможностей организма спортсмена.

Приобретение специальной тренированности происходит под воздействием специальных упражнений избранного вида спорта, поэтому тренированность всегда ориентирована на данный вид спорта и характеризуется:

- уровнем функциональных возможностей организма спортсмена;
- уровнем общей и специфической работоспособности;
- уровнем спортивных умений и навыков.

Подготовленность является результатом комплексной подготовки (физической, тактической, технической, психической) спортсмена.

Спортивная форма характеризуется способностью спортсмена к реализации в соревновательной деятельности совокупности различных видов подготовки и связана с комплексным восприятием спортивной деятельности в специализации спортсмена, например, чувство темпа.

Спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и формируя нравственно-волевые качества, развивает у юношей призывного возраста чувство любви к Родине и высокой ответственности за свою спортивную подготовку. Спортсмены-школьники стремятся прославить свой коллектив достижениями, что является одним из важнейших форм проявления патриотизма. Кроме того, в процессе занятий спортом проявляются и формируются многообразные национальные отношения между спортсменами и тренерами различных районов, городов, республик и государств. Спорт и спортивные соревнования объединяют и сближают различные народы, духовно-нравственную культуру различных этносов и национальностей, воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступают как средства нравственного и патриотического воспитания.

1.5 Средства и методы воспитания физических качеств и двигательных навыков

Служба в Вооружённых Силах Российской Федерации вносит резкие коррективы в уже устоявшемся жизненном укладе молодого человека. Подъём утром и отход ко сну в строго определённое время, график приёма пищи, а также физические нагрузки – это лишь небольшой список новых порядков в жизни призывника.

Известно, что физически подготовленные люди быстрее адаптируются к изменениям в окружающей обстановке, поэтому юноше,

который в допризывной период регулярно выполнял физические упражнения, занимался спортом и придерживался здорового распорядка дня, без особых усилий впишется в воинский уклад.

Каждый человек обладает набором физических качеств и двигательных способностей. При адекватном воздействии на них средствами физических упражнений происходят существенные изменения, что положительно влияет на физические возможности человека.

Воспитание физических качеств – целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок [3].

К основным физическим качествам относятся:

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

2. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

3. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилем выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Различают общую и специальную выносливость.

4. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

5. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество; способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях [3].

Сила является физическим мышечным качеством, которое характеризуется способностью поднятия максимального груза или

максимальным напряжением мышц, которое оно может развить при изометрическом сокращении.

Абсолютная мышечная сила связана с утолщением и увеличением волокон в составе мышечных групп и общем приросте мышечной массы. Поэтому примерно до 10-11 лет идёт медленный прирост абсолютной силы. Максимальный прирост абсолютной силы наблюдается к 20-30 годам.

Прирост относительной силы начинается с 11 лет и достигает вершины в 16-17 лет, причём показатели у мальчиков всегда выше, чем у девочек.

Основные средства воспитания силы:

- упражнения, в которых преодолевается вес внешних факторов (штанги, гантели);
- упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивания);
- упражнения рывково-тормозного характера;
- изометрические упражнения (упоры, стойки).

Дополнительные средства:

- использование особенностей внешней среды (бег по песку, в гору);
- использование упругих и эластичных предметов (упражнения с резиной);
- упражнения с противодействием партнёра.

Проявление быстроты происходит в двух формах: элементарной и комплексной.

К элементарным формам относится: быстрота реакции на сигнал, выполнение с максимальной скоростью одиночных движений. Эти способности заложены в человеке генетически. Способность выполнения

движений с максимальной частотой зависит от воздействия в условиях тренировочного процесса.

Благоприятным периодом для воспитания этого физического качества является возраст 7-11 лет, в подростковом возрасте развитие быстроты замедляется. Это подходит для развития всех форм быстроты, кроме как выполнение одиночных движений с максимальной скоростью. Наиболее благоприятным возрастом для воспитания этой формы быстроты является подростковый возраст.

Средства воспитания быстроты:

- упражнения спринтерского характера (бег на короткие дистанции);
- различные виды прыжков;
- броски и метания снарядов небольшого веса (мячи, гранаты);
- высокоскоростные подвижные игры;
- элементы спортивных единоборств.

Выносливость является физическим качеством, которое характеризуется способностью выполнять мышечную деятельность в длительный период времени без снижения её эффективности.

Общая выносливость является тренируемым качеством, наибольшее его развитие происходит в период юношества, когда сердечно-сосудистая и лёгочная системы достаточно сформированы.

Специальная выносливость характеризуется способностью к преодолению утомления при эффективном выполнении мышечной работы в заданных условиях.

Различают скоростную, силовую, динамическую, статическую выносливость.

Развитие всех видов специальной выносливости приходится на период биологической зрелости человека.

Для воспитания выносливости нагрузку дают точно, ориентируясь на возраст. Это может быть длительный бег в медленном темпе, ходьба на лыжах, темповый бег.

Средства воспитания выносливости:

- длительный бег в медленном темпе;
- кросс в быстром темпе;
- фартлек;
- бег по местности со сложным рельефом;
- ходьба в быстром темпе;
- интервальный бег;
- ходьба и бег на лыжах;
- подвижные и спортивные игры;
- круговая тренировка.

Гибкость является одним из физических способностей человека, которое начинает своё развитие в раннем возрасте. Уже с четырёх лет происходит активное развитие этой способности за счёт хорошей эластичности и растяжимости связок и мышечных волокон у детей.

Гибкость является комплексом морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обеспечивающего подвижность различных частей тела человека по отношению друг к другу.

Различают пассивную и активную гибкость.

Пассивная гибкость представляет собой проявление максимальной амплитуды движений в данном суставе по средствам внешнего воздействия (воздействие партнёра, спортивного инвентаря).

Активная гибкость проявляется в достижении максимальной амплитуды за счёт мышечных сокращений в отношении того или иного сустава.

Виды гибкостей практически не связаны между собой, известно, что активная гибкость развивается в 15 раз медленнее, чем пассивная.

Без специальных воздействий гибкость развивается до 15 лет, причём, в разных суставах развитие гибкости приходится на определённый возраст, далее идёт прогрессивное снижение этого физического качества.

Наиболее развитым это физическое качество является у девочек независимо от возрастного периода.

Для воспитания гибкости используют различные упражнения на сгибание и разгибания, маховые упражнения с большой амплитудой. Например, различные наклоны, растягивания.

Ловкость является физическим качеством, которое наиболее поддаётся тренировке. Оно включает в себя быстрое освоение новых упражнений, выполнение сложно координационных упражнений, а также эффективно подстраивать свои действия в изменяющихся условиях. Другими словами, ловкость можно охарактеризовать точностью и быстротой выполнения двигательных актов.

Возраст, с которого координационные способности начинают развиваться активно – 7 лет, когда произошло созревание высших отделов головного мозга, моторные функции центральной регуляции стали более совершенны, как и функционирование скелетных мышц.

Ловкость развивается гетерохронно, так как зависит от ряда психофизиологических особенностей, именно поэтому в подростковом периоде происходит замедление развития этого физического качества.

Пространство и время является основными измерительными единицами ловкости.

Все движения, производимые человеком, условно подразделяют на стереотипные (бег, метания, прыжки) и нестереотипные (движения в единоборствах, спортивных играх).

В стереотипных движениях ловкость зависит от времени обучения их выполнять, а в нестереотипных имеет большое значение время от сигнала до начала выполнения действия.

Средствами воспитания ловкости являются упражнения, которые требуют сохранения координации (прыжки на скакалке, ходьба и бег на ограниченной опоре, удержание позы), а также упражнения с резким изменением направления (челночный бег).

Методы физического воспитания предполагают способы выполнения физических упражнений.

Они делятся на специфические – подходят только для физического воспитания, и общепедагогические – применимы в целом при обучении и воспитании и включают в себя методы наглядного воздействия и словесные.

Для воспитания физических качеств и обучении техники физических упражнений применяются следующие методы.

1. Метод строго регламентированного упражнения, который предполагает выполнение упражнения в точности заданной форме и с определённой нагрузкой. Существует две группы этого метода:

- 1) Методы обучения двигательным действиям;
- 2) Методы воспитания физических качеств.

К методам обучения двигательным действиям относятся:

а) метод целостно-конструктивного упражнения, который характеризуется обучением техники несложного упражнения без деления его на части (общеразвивающие упражнения, бег);

б) расчленённо-конструктивный метод, который предполагает разучивание сложного упражнения по частям, с воспроизведением его в единое целое;

в) метод сопряжённого воздействия, который характеризуется совершенствованием двигательного навыка в условиях увеличения физических усилий (бег с утяжелителями).

К методам воспитания физических качеств относятся:

а) методы строгой регламентации, которые представляют различные варианты чередования физической нагрузки и отдыха и применяются для адаптации организма:

- метод со стандартными нагрузками, направлены на адаптационную перестройку в организме и её закрепление: с умеренной интенсивностью (длительный бег) и интервальный метод;

- метод переменного упражнения, направленный на изменение физической нагрузки для адаптационных процессов в организме: упражнения с прогрессирующей нагрузкой для увеличения функциональных возможностей организма, упражнения с варьирующей нагрузкой направлены на предотвращение появления различного рода «барьеров», упражнения с убывающей нагрузкой помогают увеличить объёмы физической нагрузки для воспитания выносливости.

Разновидности метода переменного упражнения.

Метод переменного-непрерывного упражнения, которому характерно выполнение упражнений с изменением его интенсивности:

- циклические передвижения (фартлек, плавание и бег с переменной скорости);

- поточные упражнения (серия гимнастических упражнений, выполняемых комплексом с различной интенсивностью)

Метод переменного-интервального упражнения, характеризуется различными интервалами отдыха между физическими нагрузками:

- прогрессирующее упражнение с полными интервалами отдыха между упражнениями;

- варьирующее упражнение с переменными интервалами отдыха;

- нисходящее упражнение с жёсткими интервалами отдыха.

Методы обобщённого воздействия, которые применяются при круговой тренировке в форме интервального и непрерывного упражнения.

Круговой метод, который представляет собой упражнения, подобранные в определённой последовательности, выполняемые

интервально или непрерывно и воздействующие на различные мышечные группы.

2. Игровой метод, сущность которого заключается в выполнении двигательной деятельности с помощью соблюдения условий и правил игры.

3. Соревновательный метод, который предполагает выполнение физических упражнений с помощью соревнований.

Обязательным условием этого метода является подготовка соревнующихся к выполнению упражнений, которые будут включены в соревнования.

Соревновательный метод обеспечивает:

- максимальное проявление и уровень развития физических качеств;
- выявление уровня техники владения двигательным действием;
- обеспечить максимальную интенсивность при выполнении двигательного действия [17].

Освоение более сложных форм двигательных умений в прикладном отношении позволяет решать задачи подготовки к успешной военной службе юношей допризывного возраста в условиях школы.

В подготовке молодых людей часто используют общеразвивающие упражнения, имеющие силовую направленность, поскольку они просты в применении и способствуют быстрому результату.

Сложности возникают при выполнении упражнений с предметами, макетами оружия, для имитации защиты и нападения. Они координационно сложны: постоянно меняется положение тела в пространстве, применяются упражнения для равновесия, бегом, ходьбой в различных комбинациях, при этом изменяется скорость и ритм выполнения в сторону усложнения.

Для приспособления к изменяющимся условиям, целесообразно менять упражнения местами, а также, заменять простые упражнения на более сложные, уже в освоенных комбинациях.

На уроках физической культуры можно использовать специально-подготовительных упражнений с целью выполнения их в вариативной форме, в необычной обстановке для придания военно-прикладной направленности.

Так на уроках гимнастики в ряде несложных комбинаций можно использовать имитацию прохождения полосы препятствий, лёгкой атлетике – метание спортивных снарядов, в спортивных и подвижных играх – борьбу в различных её проявлениях.

Перед тем, как начинать изучать технически-сложное упражнение военно-прикладного характера со старшеклассниками, стоит применять подготовительные и подводящие упражнения, далее – развивающие упражнения и специально-подготовительные, например, подводящие упражнения для освоения техники метания гранаты [16].

Важно соблюдать дидактические принципы обучения:

- последовательность;
- систематичность;
- доступность;
- индивидуализация.

Обучение от простого, доступного упражнения к технически более сложному соблюдается и в прикладном отношении.

Следует приступать к изучению более сложного материала только в том случае, когда основные упражнения в достаточной мере освоены. Причём не только в стандартной, но и вариативной, изменяющейся форме. Это способствует более скорому усвоению двигательных умений и навыков.

Освоение командных тактических действий нужно начинать только после согласования действий в группе. Иначе, обучающиеся не смогут в полной мере освоить данное технико-тактическое упражнение или, в результате многократного повторения, будут выполнять неправильно. А освоение сложного действия, без выполнения подводящих к нему

упражнений может привести к неуверенности и потери интереса к его дальнейшему выполнению [16].

По мере того, как обучающиеся начинают выполнять подводящие упражнения уверенно, пора переходить к развивающим упражнениям с прикладной направленностью. Выполнять специальные упражнения нужно с их многократным повторением, изменяя условия и задавая новые параметры:

- изменение направления движения;
- изменение скорости, темпа и ритма движения;
- варьирование исходных и конечных положений;
- использовать разные способы выполнения движения;
- использование естественной среды;
- инвентаря.

Использовать привычные двигательные действия в непривычных сочетаниях:

- добавить действие, усложнив этим привычное;
- сочетание привычных действий в разные комбинации;
- отзеркаливание упражнений.

Использование различных форм организации:

- индивидуальный;
- групповой;
- фронтальный.

Также допускается использование в учебных занятиях метода круговой тренировки, поскольку этот метод способствует не только воспитанию физических качеств, но и помогает освоению прикладных умений и навыков, что способствует подготовки юношей к службе в армии [4].

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. В настоящее время в Вооружённых Силах Российской Федерации происходят изменения, привлекательные юношам допризывного возраста для службы в российской Армии, что повышает требования к моральным и физическим качествам новобранца. В связи с этим меняется облик современного призывника.

Это - молодой человек, имеющий среднее специальное или высшее образование, имеющий категорию здоровья «А», что означает полностью здоров, или годный с незначительными ограничениями, но не ниже «Б-2», патриот своей Родины, мотивированный на дальнейшее продолжение службы в рядах российской армии.

2. Юноши в допризывном возрасте своим своеобразием и темпом резко отличается от всех других этапов жизни человека. В допризывном возрасте продолжается совершенствование движений (ходьба, бег, прыжки, метания) и двигательных качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила и выносливость), заканчивается развитие и созревание периферических отделов нервной системы, ускоряются темпы развития скелетной мускулатуры, нарастает мышечная сила, увеличивается прыгучесть.

3. Молодой человек допризывного возраста должен осознанно относиться к своему здоровью, вести здоровый образ жизни, который включает в себя целый комплекс мероприятий

Здоровый образ жизни не может существовать отдельно сам по себе, он является частью бытового уклада. Помогая развивать волю, самодисциплину, он способствует уверенности, успеху во многих аспектах жизни.

Важной частью здорового образа жизни является выполнение физических упражнений и занятие спортом.

4. Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями [3].

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на совершенствование и гармоничное развитие физических качеств человека. ОФП благоприятно влияет на работоспособность человека, работу мышечных групп и систем органов. Также, общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности [3].

Известно, что физически подготовленные люди быстрее адаптируются к изменениям в окружающей обстановке, поэтому юноше, который в допризывной период регулярно выполнял физические упражнения, занимался спортом и придерживался здорового распорядка дня, без особых усилий впишется в воинский уклад.

5. Основными физическими качествами являются: сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость.

Юношеский возраст является наиболее благоприятным для воспитания всех физических качеств.

В физической культуре основными средствами и методами физического воспитания являются: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

Специфическими средствами и методами в обучении военно-прикладным навыкам являются: использование специально-подготовительных упражнений с целью выполнения их в вариативной

форме, в необычной обстановке, освоение командных тактических действий, выполнение специальные упражнения с их многократным повторениям, изменяя условия и задавая новые параметры, использовать привычные двигательные действия в непривычных сочетаниях, использование различных форм организации, метода круговой тренировки.

ГЛАВА 2 РАЗРАБОТКА ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МОЛОДЁЖИ ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

2.1 Организация и методы исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ Гимназии № 96 г. Челябинска. Участвовали юноши девятого класса. Мы поделили их на две группы, экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой.

В экспериментальной группе старшеклассники занимались по разработанной нами методике, в контрольной группе – по школьной программе для девярых классов.

Основные средства и методы:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- статистическая обработка.

Исходя из задач мы сформировали три этапа исследования:

1. Контрольный.

Проанализировали и обобщили научно-методическую литературу по данной проблеме, разработали методику физической подготовки молодёжи допризывного возраста, провели контрольное тестирование юношей в экспериментальной и контрольной группе.

Педагогическое наблюдение использовали во время урока физической культуры.

Для определения физической подготовленности юношей использовались следующие тесты:

1. Отжимания из упора лёжа без учёта времени, по количеству раз – силовые способности.
 - оценка «отлично» - 46 и выше;
 - оценка «хорошо» - 30;
 - оценка «удовлетворительно» - 20;
 - оценка «неудовлетворительно» - ниже 20.
 2. Подтягивания на высокой перекладине из упора вис без учёта времени, по количеству раз – силовые способности.
 - оценка «отлично» - 20 и выше;
 - оценка «хорошо» - 15;
 - оценка «удовлетворительно» - 10;
 - оценка «неудовлетворительно» - ниже 10.
 3. Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м) - скоростно-силовые, координационные.
 - оценка «отлично» - 38 и выше;
 - оценка «хорошо» - 32;
 - оценка «удовлетворительно» - 27;
 - оценка «неудовлетворительно» - меньше 27.
 4. Бег 100 метров (с) – быстрота.
 - оценка «отлично» - 13,8 и меньше;
 - оценка «хорошо» - 14,3;
 - оценка «удовлетворительно» - 14,6;
 - оценка «неудовлетворительно» - больше 14,6
 5. Бег 2000 метров (мин., с) – выносливость.
 - оценка «отлично» - 7,50 и меньше;
 - оценка «хорошо» - 8,50;
 - оценка «удовлетворительно» - 9,20;
 - оценка «неудовлетворительно» - больше 9,20.
2. Формирующий.

На этом этапе исследования мы провели педагогический эксперимент, провели эффективность разработанной нами методики.

3. Констатирующий.

В конце проведения педагогического исследования мы вновь провели тестирование экспериментальной и контрольной группы, провели обработку статистических данных и сделали выводы.

Формула среднего арифметического позволяет оценить центральную тенденцию выборки (1).

(1)

$$X = \frac{\sum x_1}{n}$$

Где,

X – среднее арифметическое;

x₁ – значение измерения;

n – число измерений.

Критерием оценивания результатов мы выбрали педагогическую оценку, которая включала в себя «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Результаты контрольного и констатирующего тестирования в экспериментальной и контрольной группах сравнивались с нормами ГТО для юношей 16-17 лет.

2.2 Педагогический эксперимент

Для воспитания физических качеств на уроках физической культуры мы использовали:

1. Высококоординационные упражнения:
 - бег со скакалкой;
 - виды прыжков на скакалке и без неё;

- различные упражнения с предметами и без с изменением темпа, исходного положения, опоры;

- элементы акробатики: кувырки вперёд – назад, сальто, стойка на голове.

2. Упражнения на выносливость:

- длительный бег в медленном темпе;
- фартлек.

3. Скоростно-силовые упражнения:

- прыжки с места;
- челночный бег;
- метание гранаты.

4. Для быстроты:

- бег на короткие дистанции с низкого и высокого старта;
- прыжки с выполнением различного рода заданий.

5. Упражнения для силовых способностей:

- отжимание в различных плоскостях;
- подтягивания на высокой перекладине из упора вис;
- выход силы;
- перетягивание каната.

Использовали упражнения, сочетая их в различные комбинации.

С мячом:

1) перепрыгивать через гимнастическую скамейку и одновременно перекидывать мяч с партнёром;

2) на гимнастическом мате сделать два кувырка вперёд, держа мяч в руках, подпрыгнуть и передать мяч партнёру или закинуть в корзину;

3) стоя, мяч лежит перед собой (за пятками, сбоку), по сигналу подпрыгнуть, наклониться, взять мяч и кинуть его из-за головы в цель;

4) лёжа подкинуть мяч вверх, встать и поймать мяч.

С гимнастической палкой:

1) стоя на расстоянии 1-1,5 метра от партнёра, гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим – в руке, по сигналу отпустить конец палки и успеть схватить палку партнёра;

2) стоя, гимнастическая палка горизонтально над головой, по сигналу отпустить палку, повернуться на 180 градусов и поймать её.

Без предметов:

1) лёжа на спине на гимнастическом мате, по сигналу встать и добежать до стены;

2) на гимнастическом мате сделать кувырок назад, подпрыгнуть вверх, присесть и перейти в упор лёжа [46].

Выполняли общеразвивающие упражнения (ОРУ) силовой направленности.

Для мышц шеи:

Наклоны головы вперёд, назад, в стороны с преодолением сопротивления рук, сжатых в замок.

Для мышц рук:

- упор кончиками пальцев о стену в положение тела под углом;
- отталкивания кистями рук от стены стоя от неё на расстояние шага;
- сгибание рук к плечам, махи руками с предметами (гантели, набивные мячи);
- поочерёдное сгибание рук в упоре лёжа.

Для мышц туловища:

- наклоны вперёд, в стороны с мячом, заведённым за затылок;
- лёжа на спине, поднимание ног под углом девяносто градусов;
- лёжа на спине, прогибания назад с поднятыми вверх руками.

Для мышц ног:

- поднимание на носках;
- ходьба и выпрыгивания вверх из положения полуприсед;

- подскоки, прыжки на месте и с продвижением вперёд
- приседания на двух и на одной ноге.

Выполнение упражнений военно-прикладной направленности:

- переноска «раненого» партнёра;
- преодоление препятствий;
- переползания;
- метания «гранаты»;
- переноска «боеприпасов»;
- марширование и ходьба и бег в строю;
- лазания по гимнастической стенке с различными утяжелителями[21].

Комплекс упражнений «Полоса препятствий» № 1

Дистанция «полосы препятствий» 400м, выполняется по 1 человеку на время

1. На стартовой линии метнуть гранату 700 грамм в цель на 20 метров вперёд, диаметр цели – 2 метра.
2. Пробежать 100 метров вперёд до гимнастической лестницы, подняться по ней и перелезть, спуститься с обратной стороны лестницы вниз.
3. Пробежать 50 метров до гимнастического бревна, пробежать по нему, спрыгнув с него на двух ногах.
4. Пробежать 50 метров до препятствия «колючая проволока», проползти под колючей проволокой по-пластунски.
5. Пробежать 100 метров, перепрыгнуть «ров» шириной 2,5 метра.
6. Пробежать 100 метров до финиша, коснуться рукой финишной отметки

Комплекс упражнений «Полоса препятствий» № 2

Дистанция 1000-1500 метров, препятствия расположены примерно 150-200 метров друг от друга, выполняется всей командой («взводом»), в

руках муляжи оружия, возможна помощь без передачи «оружия», время защитывается по последнему человеку, преодолевшему «полосу».

1. От стартовой линии пробежать до «рва» шириной 2,5 метра, перепрыгнуть.
2. Добежать до гимнастической лестницы, через верх преодолеть препятствие.
3. Добежать до «колючей проволоки», проползти под ней попластунски.
4. Пробежать по «болоту» (шины).
5. Добежать до «боеприпасов», взять один в руки и перенести за финишную черту.

2.3 Подведение итогов и оценка эффективности новой методики

Перед проведением педагогического эксперимента и после него мы провели контрольное тестирование юношей в обеих группах. Результаты обеих групп приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Результаты контрольного тестирования в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	группа	Результат
1	2	3	4
1.	Отжимания из упора лёжа	Экспериментальная	3
		Контрольная	3,1
2.	Подтягивания на высокой перекладине из упора вис	Экспериментальная	2,7
		Контрольная	2,9

3.	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм	Экспериментальная	3,4
		Контрольная	3,4
4.	Бег на 100 метров	Экспериментальная	3
		Контрольная	3
5.	Бег на 2000 метров	Экспериментальная	2,7
		Контрольная	2,9

В таблице 1 мы видим, что результаты контрольного тестирования в группах практически не отличаются, что говорит об одинаковом уровне физической подготовленности юношей в экспериментальной и контрольной группах.

Таблица 2 - Результаты констатирующего тестирования в экспериментальной и контрольной группах

№ п/п	Тест	группа	Результат
1	2	3	4
1.	Отжимания из упора лёжа	Экспериментальная	4,7
		Контрольная	3,5
2.	Подтягивания на высокой перекладине из упора вис	Экспериментальная	4,1
		Контрольная	3,2
3.	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм	Экспериментальная	4,8
		Контрольная	3,7
4.	Бег на 100 метров	Экспериментальная	4,2
		Контрольная	3,4
5.	Бег на 2000 метров	Экспериментальная	4,1
			3,2

		Контрольная	
--	--	-------------	--

После проведения педагогического эксперимента, оценивая результаты констатирующего тестирования, мы видим, что изменения физической подготовленности старшеклассников прошли в обеих группах, а в экспериментальной группе это заметно в большей степени.

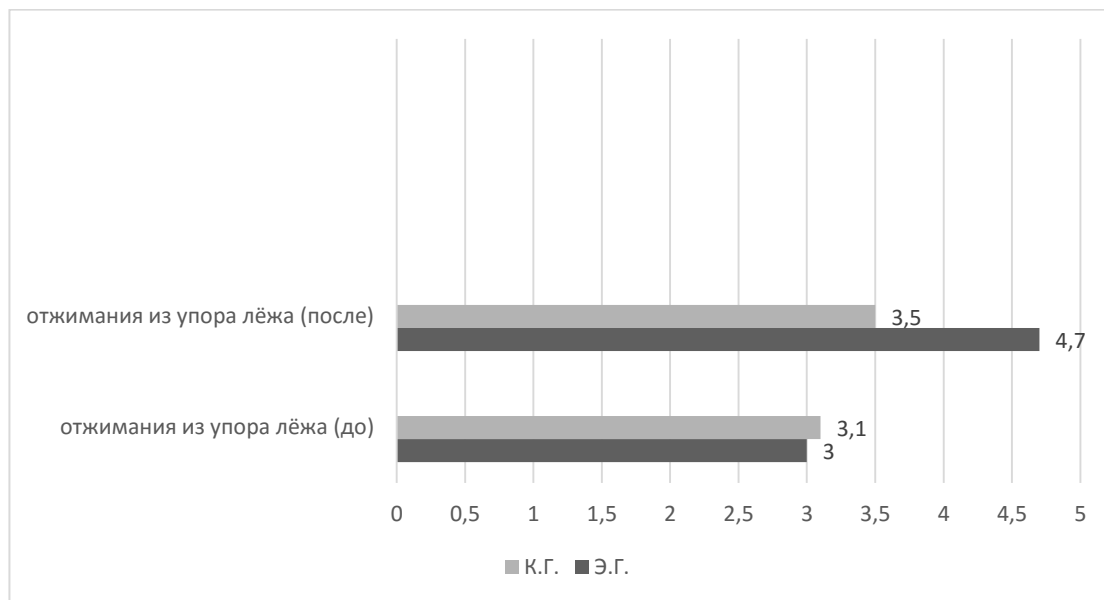


Рисунок 1 – Результаты теста отжимания из упора лёжа в экспериментальной и контрольной группах до педагогического эксперимента и после.

На рисунке 1 мы видим, что до проведения педагогического эксперимента результаты теста отжимания из упора лёжа в экспериментальной и контрольной группах равны 3 и 3,1 соответственно. После проведения педагогического эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе результат вырос до 4,7, а в контрольной группе только до 3,5, что на 1,2 меньше.

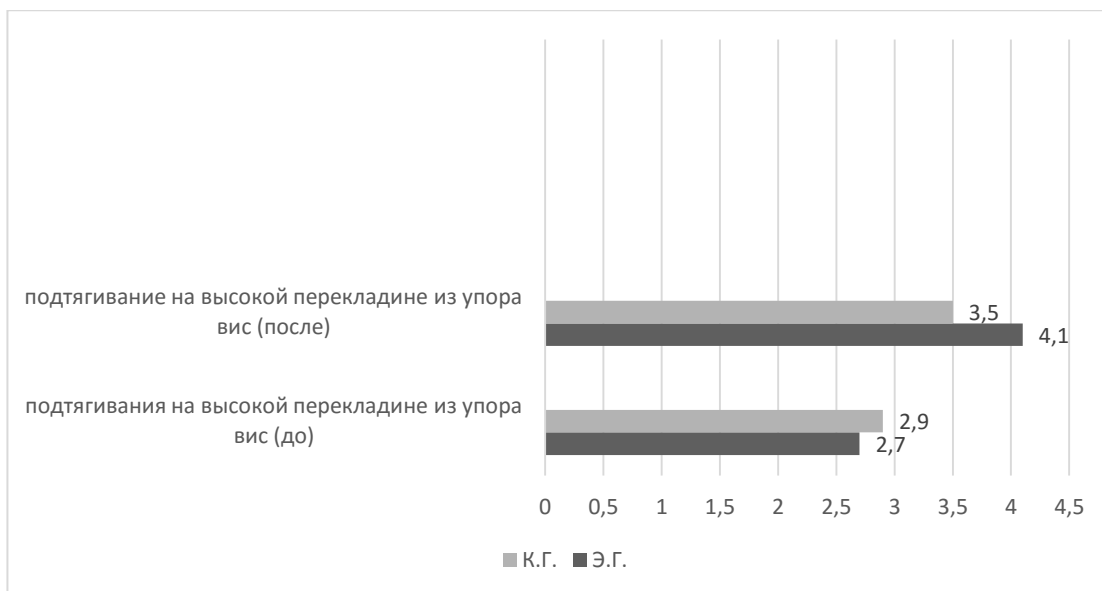


Рисунок – Результаты тестирования подтягивания на высокой перекладине из упора вис в экспериментальной и контрольной группах до педагогического эксперимента и после

На рисунке 2 мы видим, что до проведения педагогического эксперимента результаты теста подтягивания на высокой перекладине из упора вис в экспериментальной и контрольной группах равны 2,7 и 2,9 соответственно. После проведения педагогического эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе результат вырос до 4,1, а в контрольной группе только до 3,2, что на 0,9 меньше.

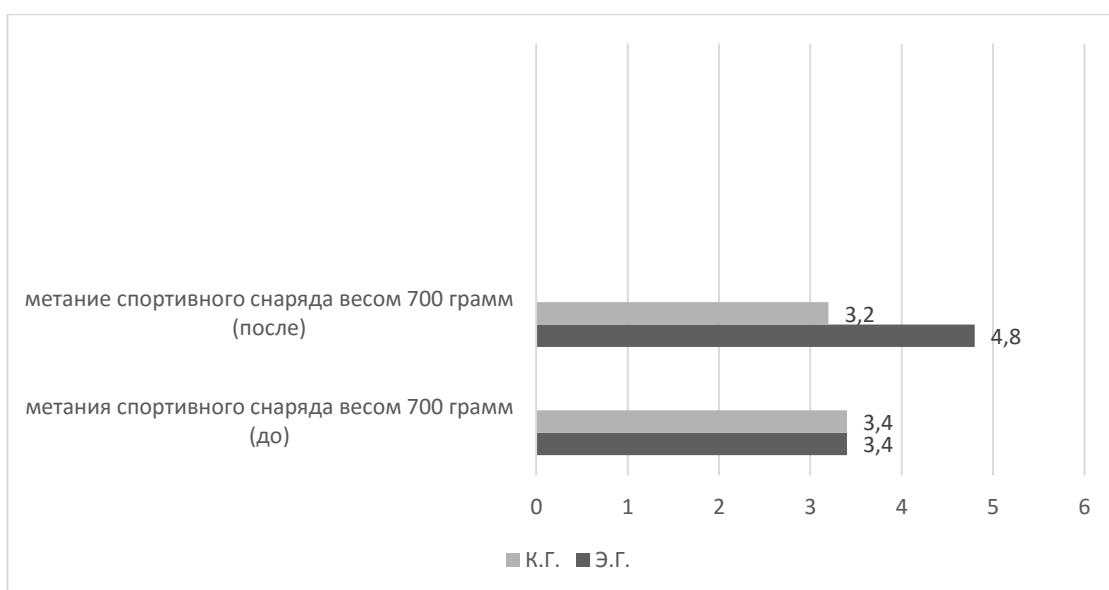


Рисунок 3 – Результаты тестирования метания спортивного снаряда весом 700 грамм в экспериментальной и контрольной группах до педагогического эксперимента и после

На рисунке 3 мы видим, что до проведения педагогического эксперимента результаты теста метание спортивного снаряда весом 700 грамм в экспериментальной и контрольной группах равны 3,4. После проведения педагогического эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе результат вырос до 4,8, а в контрольной группе только до 3,7, что на 1,1 меньше.

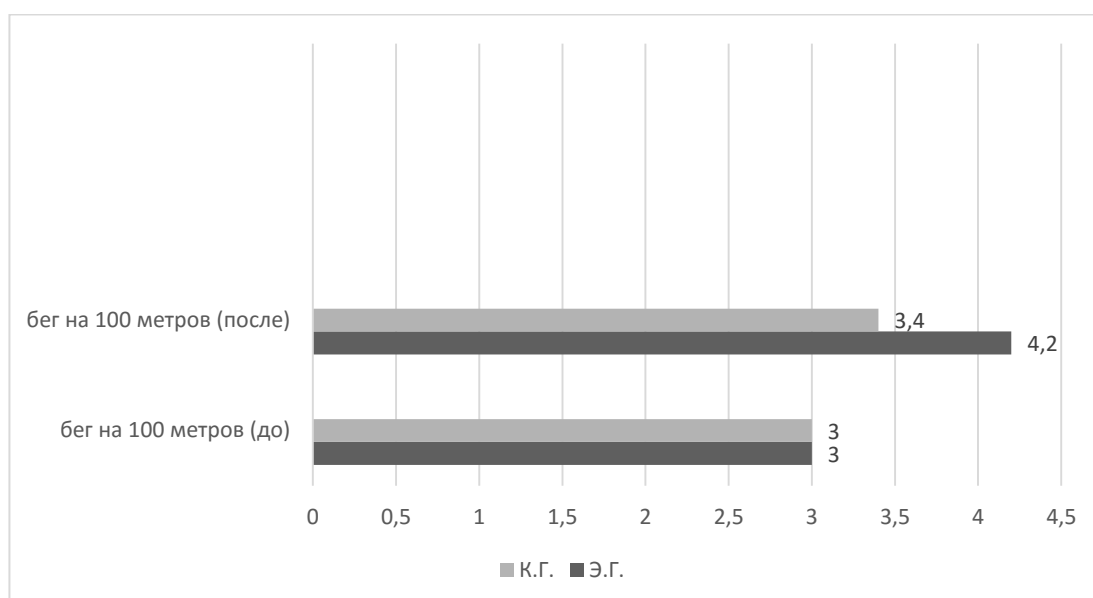


Рисунок 4 – Результаты тестирования бег на 100 метров в экспериментальной и контрольной группах до педагогического эксперимента и после

На рисунке 4 мы видим, что до проведения педагогического эксперимента результаты теста 100 м в экспериментальной и контрольной группах равны 3 в обеих группах. После проведения педагогического эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе результат вырос до 4,2, а в контрольной группе только до 3,4, что на 0,8 меньше.

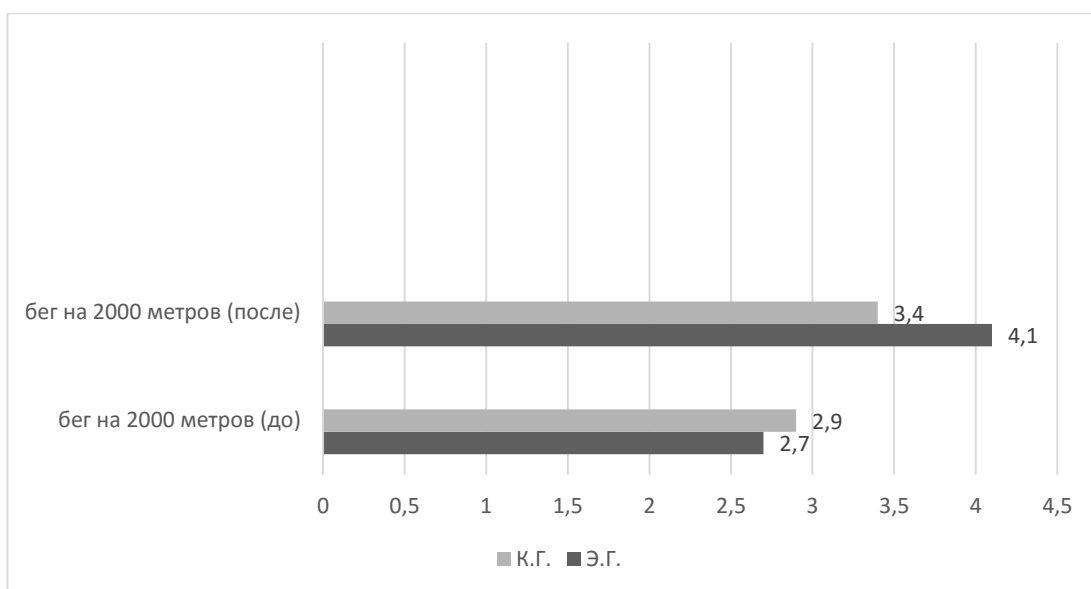


Рисунок 5 – Результаты тестирования бег на 2000 метров в экспериментальной и контрольной группах до педагогического эксперимента и после

На рисунке 5 мы видим, что до проведения педагогического эксперимента результаты теста бег на 2000 метров в экспериментальной и контрольной группах равны 2,7 и 2,9 соответственно. После проведения педагогического эксперимента повторное тестирование показало, что в экспериментальной группе результат вырос до 4,1, а в контрольной группе только до 3,4, что на 0,7 меньше.

Результаты тестирования до начала педагогического эксперимента в обеих группах показали, что уровень физической подготовленности юношей одинаковый и оценивается в среднем как удовлетворительный.

В экспериментальной группе средний уровень достиг оценки 4,5, что при математическом округлении даёт оценку отлично, а в контрольной группе – 3,4, что при математическом округлении даёт удовлетворительную оценку, что говорит о незначительном повышении результата в контрольной группе.

На основании данных результатов можно сделать вывод, что в процессе педагогического эксперимента у юношей в экспериментальной

группе повысился уровень таких физических качеств, как сила, координация, выносливость, быстрота, ловкость.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что разработанная нами методика физической подготовки молодёжи допризывного возраста имеет положительный результат.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Педагогический эксперимент проводился на базе МАОУ Гимназии № 96 г. Челябинска. Участвовали юноши девятого класса. Мы поделили их на две группы, экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой.

В экспериментальной группе старшеклассники занимались по разработанной нами методике, в контрольной группе – по школьной программе для девятого классов.

Экспериментальное исследование состоит из трёх этапов:

1. Контрольный этап, в ходе которого мы проанализировали и обобщили научно-методическую литературу, разработали методику, провели контрольное тестирование юношей обеих групп на физическую подготовленность.

2. Фронтальный, в ходе которого мы провели педагогический эксперимент, для проверки эффективности разработанной нами методики. Для воспитания физических качеств на уроках физической культуры мы использовали упражнения:

для воспитания определённого физического качества с различными усложнениями, изменениями темпа, ритма, положения в пространстве, с использованием спортивного инвентаря;
комбинации физических упражнений;

3. Констатирующий, в котором мы провели повторное тестирование юношей в экспериментальной и контрольной группе, сравнили результаты и оценили эффективность новой методики.

Результаты контрольного и повторного тестирования в экспериментальной и контрольной группах мы отразили в таблицах 1 и 2, а также для сравнения – в диаграммах для каждого вида тестирования.

Результаты тестирования до начала педагогического эксперимента в обеих группах показали, что уровень физической подготовленности юношей одинаковый и оценивается в среднем как удовлетворительный.

Итоговое тестирование показало, что уровень физической подготовленности вырос в обеих группах. В экспериментальной группе уровень достиг оценки 4,5, что при математическом округлении даёт оценку отлично, а в контрольной группе – 3,4, что при математическом округлении даёт удовлетворительную оценку, что говорит о незначительном повышении результата в контрольной группе.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что разработанная нами методика физической подготовки молодёжи допризывного возраста имеет положительный результат.

Гармоничное сочетание воспитания физических качеств и средств военно-прикладной подготовки на уроках физической культуры благотворно влияют на физическую подготовленность юношей допризывного возраста для последующей службы в армии. Что является доказательством нашей гипотезы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вооружённые Силы Российской Федерации с 2013 года претерпели значительные изменения во многих направлениях. Одним из них является оснащение Армии высокотехнологичным оружием и военной техникой, эксплуатация и обслуживание которой требует специалистов высокого класса.

Сокращение сроков обязательной военной службы до одного года также требует пересмотреть подход к отбору призывников в Российскую Армию.

Призывник будущего – это молодой человек, имеющий группу здоровья не ниже «Б-2», имеющий хорошую физическую форму, достижения в спорте, а также, получивший профессиональное образование и опыт по специальности. Призывник будущего – начинающий специалист, который рассматривает воинскую службу, как перспективу достижения профессионального и личного успеха.

Поэтому вопрос гармоничного сочетания воспитания физических качеств и средств военно-прикладной подготовки на уроках физической культуры весьма актуален.

К сожалению, в настоящее время большое количество молодых людей допризывного возраста имеют проблемы со здоровьем. Связанно это со многими социальными факторами, одним из которых является, попустительское отношение к своему здоровью.

Жизнедеятельность большинства молодёжи можно назвать бессистемной. Часто не соблюдается режим приёма пищи, а её разнообразие ценность вызывает большие сомнения. Частый недосып, низкая двигательная деятельность, имея эффект накопления, влияет на состояние здоровья в сторону ухудшения.

На здоровье большое влияние имеют также различные факторы, например, наследственность, окружающая среда.

Люди, физически подготовленные, лучше переносят изменения погоды, активность земного поля, быстрее адаптируются к изменениям в условиях отрицательной экологической обстановке.

Исходя из этого можно сделать вывод, что здоровый образ жизни состоит из многих компонентов, в которых одну из ведущих ролей играют выполнение физических упражнений и занятия спортом.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями [3].

Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

Общая физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на совершенствование и гармоничное развитие физических качеств человека. ОФП благоприятно влияет на работоспособность человека, работу мышечных групп и систем органов. Также, общая физическая подготовка является базой для специальной физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности [3].

Каждый человек обладает набором физических качеств и двигательных способностей. При адекватном воздействии на них средствами физических упражнений происходят существенные изменения, что положительно влияет на физические возможности человека.

Воспитание физических качеств – целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

К основным физическим качествам относятся: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.

Возраст допризывников является благоприятным для воспитания физических качеств, поскольку юношеский организм практически полностью сформирован и готов воспринимать физическую нагрузку, организованную должным образом.

В физической культуре основными средствами и методами физического воспитания являются: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.

Специфическими средствами и методами в обучении военно-прикладным навыкам являются: использование специально-подготовительных упражнений с целью выполнения их в вариативной форме, в необычной обстановке, освоение командных тактических действий, выполнение специальные упражнения с их многократным повторением, изменяя условия и задавая новые параметры, использовать привычные двигательные действия в непривычных сочетаниях, использование различных форм организации, метода круговой тренировки.

Проанализировав и обобщив научно-методическую литературу, мы разработали методику физической подготовки молодёжи допризывного возраста, включив туда средства военно-прикладной подготовки, опробовав её в реальном учебном процессе на базе МАОУ Гимназии № 96 г. Челябинска. Провели контрольное и итоговое тестирование экспериментальной и контрольной группы, результаты занесли в таблицы и выразили в диаграммах.

Подвели итоги и оценили эффективность разработанной нами методики.

Результаты тестирования до начала педагогического эксперимента в обеих группах показали, что уровень физической подготовленности юношей одинаковый и оценивается в среднем как удовлетворительный.

Итоговое тестирование показало, что уровень физической подготовленности вырос в обеих группах. В экспериментальной группе уровень достиг оценки 4,5, что при математическом округлении даёт

оценку отлично, а в контрольной группе – 3,4, что при математическом округлении даёт удовлетворительную оценку, что говорит о незначительном повышении результата в контрольной группе.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что разработанная нами методика физической подготовки молодёжи допризывного возраста имеет положительный результат.

Гармоничное сочетание воспитания физических качеств и средств военно-прикладной подготовки на уроках физической культуры благотворно влияют на физическую подготовленность юношей допризывного возраста для последующей службы в армии. Что является доказательством нашей гипотезы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Армия государства Российского, и защита Отечества [Текст] / Под ред. В.В. Смирнова. - М.: Просвещение, 2004.
2. Баллингер, Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе [Текст] / Э. Баллингер. - М.: Просвещение, 1996.
3. Балюк, В.Г. Теория и методика физической культуры (терминологический словарь и контрольные тестовые задания) [Текст]: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01- Педагогическое образование профиль «Физическая культура», 49.03.01- Физическая культура, 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК) / В.Г. Балюк, Н.В. Балюк, И.А.Варенцова. - Архангельск, 2016.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2007. – 431 с.
5. Беглова, С.В. Быть патриотом и гражданином своей страны [Текст] / С.В. Беглова, С.О. Бачурина, Е.А. Власова // Народное образование. - 2012. - № 9 - С. 70-74.
6. Безопасность жизнедеятельности [Текст]: Учеб. – 3-е изд., переработанное и дополненное / под ред. Э. А. Арустамова. - М.: Издательский Дом «Дашков и К°», 2001.
7. Белобородов, Н. Бокс. Техника и тактика [Текст]: практическое пособие / Н. Белобородов. - М.: Спорт-принт, 2005. - 352 с.
8. Бушуева, Э.В. Мониторинг состояния здоровья детей школьного возраста [Текст] / Э.В. Бушуева, Л.И. Герасимова, Т.Г.

Денисова // Общественное здоровье и здравоохранение. - 2010. - № 1. - С. 40-42.

9. Васнев, В.А. Основы подготовки к военной службе [Текст]: Методические материалы и документы / В.А. Васнев, С.А. Чиненный. - М.: Просвещение, 2003.

10. Виноград, Д.В., Некоторые специфические особенности и профильная направленность физического воспитания в образовательных организациях Минобороны России [Текст] / Д.В. Виноградов // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции, Выпуск 3. - Самара, 2016 – С. 86-88.

11. Военная педагогика и психология [Текст] // Под ред. А. В. Барабанщикова. - М.: Воениздат, 1986. – 239 с.

12. Глазырина, Л.Д. Физическая культура в старшем школьном возрасте [Текст] / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2015. – 264 с.

13. Горелов, А.А. Теоретические основы физической культуры [Текст] / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков. - Белгород, 2009.

14. Государственная программа «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011-2015 годы [Текст] (утв. Постановлением Правительства РФ от 05.10.2009 года № 795).

15. Гофман, Ж.И. Военно-патриотическое и интернациональное воспитание на уроках начальной военной подготовки [Текст] / Ж.И. Гофман. - М.: Высшая школа, 1985.

16. Гуца, Р. А. Методика совершенствования функционального состояния организма военнослужащих войск национальной гвардии [Текст] / Р.А. Гуца, О.В. Фадеев, С.Н. Ильиных // сборник научных статей VIII Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. - Новосибирск: Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации, 2017. — С. 229–234

17. Динаев, Б.М. Основы теории и методики физической подготовки и спорта в вузах пожарно-технического профиля [Текст]: учебное пособие / Б.М. Динаев, А.В. Перушин. - М.: Академия ГПС МЧС России, 2012. - С.129.
18. Дмитров, А.Г. Воспитание патриотизма: сущность, задачи, методы [Текст] / А.Г. Дмитров. - М: Триумф, 2005. - 299 с.
19. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) [Текст]: Учебник для студентов высших учебных заведений – 2-е, - М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС, 2001. – 608 стр.
20. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М., 2001.
21. Зиамбетов, В.Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья [Текст] / В.Ю. Зиамбетов. - Молодой ученый: Ежемесячный научный журнал. - Чита: «Изд-во Молодой ученый», 2009. – № 11. - С. 277-279
22. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: научно-методическое пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. – 149 с.
23. Кадочников, А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою [Текст] / А.А. Кадочников. - Ростов-н/Д: 2008. – 352 с.
24. Капилевич, Л.В. Физиология человека. Спорт [Текст] / Л.В. Капилевич. - М.: Юрайт, 2017. –142 с.
25. Концепция патриотического воспитания граждан Российской Федерации [Текст]. - М.: Росвоенцентр, 2013. – 25 с.
26. «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года» [Текст],

утверждённая постановлением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 г., № 134 р.

27. Коржуев, А.В. Избранные общенаучные регулятивы процесса и содержания педагогического поиска [Текст] / А.В. Коржуев, Н.Н. Антонова // Известия Российской академии образования. - 2014. - № 1. - С.31-38.

28. Кузнецов, И.А. Физическая подготовка допризывника [Текст]: Учебное пособие / И.А. Кузнецов. - Санкт-Петербург, ВИФК, 2013. – С. 367.

29. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник. / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.

30. Лазаренко, Л.А. Теоретико-методологические основы патриотического и гражданского воспитания студенческой молодежи [Текст]: методическое пособие / Л.А. Лазаренко, В.Г. Недбайло. - Краснодар, 2016. - 146 с.

31. Лутовинов, В.И. Развитие патриотизма в России 21 века [Текст] / В.И. Лутовинов, И.И. Мельниченко. - М.: Светотон, 2004. – 256 с.

32. Лях, В. И. Физическая культура [Текст]: Учеб. для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / Под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2005–2006.

33. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания [Текст] / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

34. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании [Текст]: учеб. Пособие / И.В. Манжелей. - Тюмень, 2010.

35. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник Для институтов физ. культ / Л.П. Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991.

36. Методический сборник «Военно-прикладные виды спорта» (для педагогов дополнительного образования) [Текст] / составители

Богуцкий А.А., Здравомыслова Л.В., Сумская М.В. - М.: под редакцией информационно-издательского отдела ГБОУ ДПО ЦВПГВ, 2015. - С.40.

37. Миронов, В. В. «Физическая культура» [Текст]: Учебник / В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. - М.: Военное издательство, 2005.

38. Мозговая, Е.И. Патриотическое воспитание молодежи в системе социальной работы [Текст]: учебное пособие / Е.И. Мозговая. - Белгород: Изд-во ИПК НИУ «БелГУ», 2011. – 100 с.

39. Норин, Н. Е. Влияние физической тренировки в процессе служебно-боевой деятельности на физическую подготовленность и полевою выучку военнослужащих войск национальной гвардии РФ [Текст] / Н. Е. Норин, О. В. Фадеев, П. Ю. Глушков. // Аспекты и тенденции педагогической науки: материалы II Международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, июль 2017 г.). - Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. — С. 69-72.

40. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Текст]: Учеб. Для учащихся 10—11 классов общеобразовательных учреждений / А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин, П. В. Ижевский; Под общ. ред. А. Т. Смирнова. — 6-е изд. - М.: Просвещение, 2007.

41. Основы теории и методики физической культуры [Текст]: Учебник для техникумов физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 223 с.

42. Петров, В.К. Новые формы физической культуры и спорта [Текст] / В.К. Петров. - М.: Академия, 2004. - 232 с.

43. Пушкарёва, И.А. Идея патриотизма в советской и русской педагогике [Текст] / И.А. Пушкарёва; Все для классного руководителя. - М.: Пилотный выпуск, 2011 -187 с.

44. Сальцева, С.В. Социально-педагогические приоритеты современного отечественного образования как гарант безопасности жизнедеятельности человека [Текст] / С.В. Сальцева // Современные проблемы науки и образования. – 2018. - № 1.

45. Солодков, А.С., Сологуб, Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М., 2005.
46. Социальная педагогика [Текст]: учебное пособие / авт.-сост. С.Г. Григорьева. - Казань: Казанский ун-т, 2018. – 97 с.
47. Сыч, В.Л. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования. Современная система спортивной подготовки [Текст] / В.Л. Сыч. - М., 1995.
48. Тесленко, В.Р. Оценка социального функционирования и психологического благополучия молодёжи призывного возраста [Текст] / В.Р. Тесленко, Ю.А. Тюков, Н.Е. Кучин // Вестник ЮУрГУ. - № 42 (33). - 2012. - С. 70-72.
49. Чрезвычайные ситуации: Энциклопедия школьника [Текст] / Под общ. ред. С. К. Шойгу. - М., 2004.
50. Уколова, Л.И. Основные теоретические подходы отечественных и зарубежных педагогов к проблеме эстетического воспитания подрастающего поколения [Текст] / Л.И. Уколова, И.В. Сокерина, Ш. Цзян // Мир науки, культуры, образования. - 2016. - № 1 (56). - С. 211-213.
51. Фатхуллина, Л.В. Воспитание гражданина и патриота в пространстве социокультурного образования [Текст] / Фатхуллина Л.В. – Актуальные проблемы социокультурного образования и воспитания: теория и практика. - Казань: Кгуки, 2010 – С. 49-55.
52. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. / Под общей ред. Е.В. Коневой. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 342 с.
53. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий [Текст] / Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2008. – 216 с.
54. Филимонов, В.И. Спортивно-техническая и физическая подготовка [Текст] / В.И. Филимонов. - М., 2000.

55. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
56. Храпченкова, И.В. Педагогическая инноватика [Текст] / И.В. Храпченкова. - Новосибирск, 2011. – 101 С.
57. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет [Текст] / А. А. Шундеев // Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 2. - С. 149-159.
58. Щитов, В.К. Бокс. Эффективная система тренировок [Текст] / В.К. Щитов. - М.: Фаир Пресс, 2004. - 472 с.
59. <http://elib.osu.ru/bitstream/123456789/2113/1/3288-3291.pdf>
60. <http://voenkom.ric.mil.ru/Stati/item/205302/>