ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ОБЖ

«Подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных сил России»

Автор проекта: Бессалый Данил Юрьевич
Ученик 10 класса МБОУ СОШ №13 им. Ф.И. Фоменко станицы Новопетровской
Научный руководитель: Князев Олег Анатольевич, преподаватель-организатор ОБЖ МБОУ СОШ №13 им. Ф.И. Фоменко станицы Новопетровской

Цели и задачи проекта

Актуальность исследования. Армия – это очередной этап жизни молодого человека, очень ответственный этап. Приходя в армию юношей, мальчиком, он заканчивает службу полноценным мужчиной, который относится серьёзно к жизни, умеет постоять за себя и близких, может взять ответственность на себя. В условиях сокращения срока службы в армии значительно вырастает роль допризывной подготовки. От того, насколько юноша овладеет первичными военными знаниям, всё ли ладно у него с физической закалкой, во многом зависит его успешное прохождение армейской службы.

Цель проекта: составить комплекс атлетической гимнастики с целью улучшения показателей физической подготовки учащихся

Задачи:

1. Найти в сети Интернет требования к физической подготовке военнослужащих.
2. Провести входную диагностику физической подготовленности и сравнить её с требованиями для военнослужащих.
3. Разработать комплекс упражнений для учащихся школы с целью улучшения показателей физической подготовки.

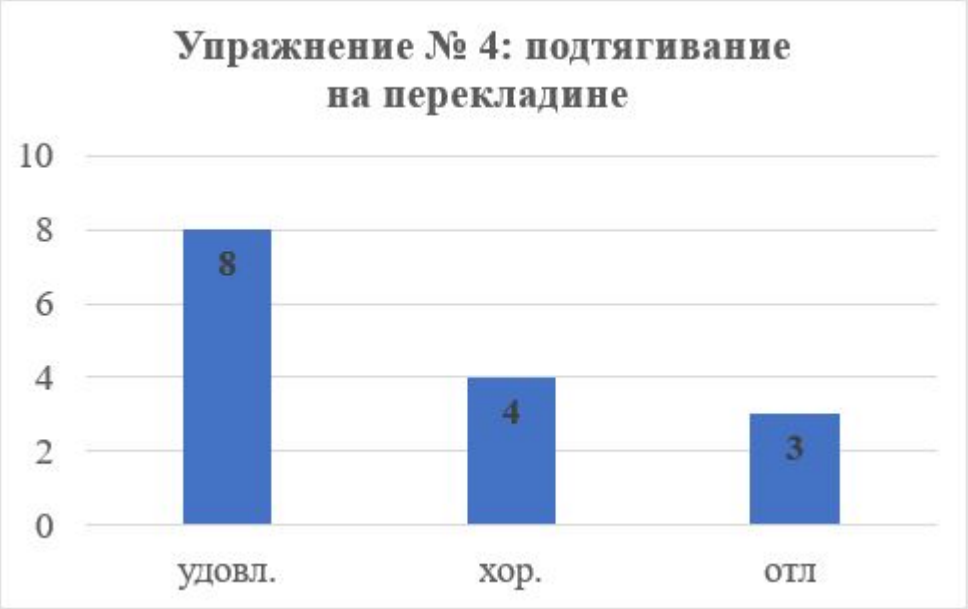
Оценка физической подготовленности кандидатов в Военный учебный центр

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу.

Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности в трёх упражнениях		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
26	170	150	120

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОШ №13 ИМ. Ф.И. ФОМЕНКО

В ходе проектной деятельности в октябре 2020г. была проведена входная диагностика физической подготовленности и сравнить её с требованиями для военнослужащих (Рис. 1-3). Эксперимент проводился на 15 юношах, посещающих секцию тренажерного зала.



ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОШ №13 ИМ. Ф.И. ФОМЕНКО

В ходе диагностики учащихся, участвующих в эксперименте, было выявлено, что большинство учащихся имеют слабые показатели уровня физической подготовки. Для решения данной проблемы были разработаны комплексы упражнений для учащихся школы с целью улучшения показателей физической подготовки.

ТРЕНИРОВКА ГАНИБАЛА+

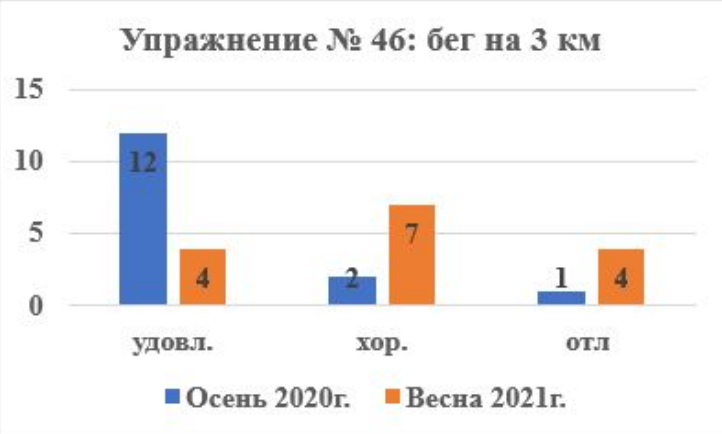
Упражнения	Подходы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Отжимания	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
Подтягивания прямой хват	10	9	8	7	6	5	5	5	5	5
Отжимания на брусьях	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Подтягивания обратный хват	10	9	8	7	6	5	5	5	5	5
Приседания	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

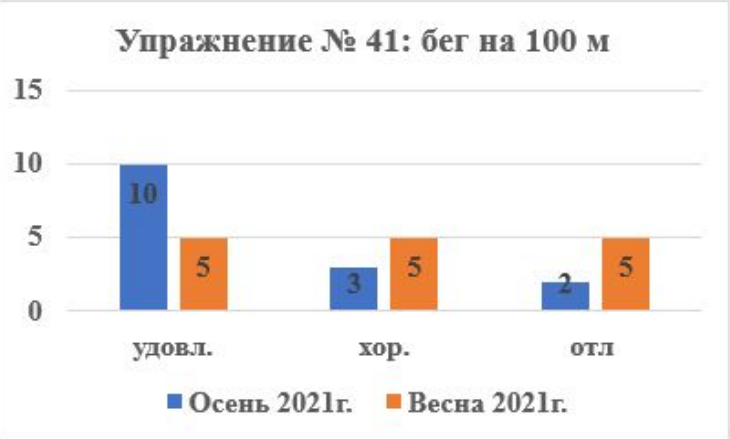
Значительно выросли показатели выносливости и физической подготовки учащихся!

СИСТЕМА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Тренировка 1. Трицепс, грудь
Тренировка 2. Ноги, бицепс
Тренировка 3. Пресс, плечи, спина

В режиме каждой тренировки присутствует разминка. Также в весенний период добавлена кроссовая подготовка 1-5 км. По итогу эксперимента была проведена повторная диагностика физической подготовки учащихся. По результатам повторной диагностики можно увидеть значительный рост в показателях физической подготовки учащихся.





ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проекта был составлен комплекс атлетической гимнастики. Эксперимент с учащимися школы продолжался в течении 7 месяцев. По результатам эксперимента был выявлен значительное улучшение показателей физической подготовки. Возрос интерес учеников школы к занятиям спорта. На занятия в тренажерный зал записались еще несколько человек из младших классов. Также была частично решена одна из главных проблем современных призывников – недостаток мышечной массы. Все юноши, участвующие в занятиях по физической подготовке, отметили прирост мышечной массы и повышение силовых показателей. По этому я считаю, что мой проект был не только интересен, но и полезен. Мои разработки доказали свою значимость и будут применяться на занятиях в тренажерном зале.

Спасибо за внимание!