

Григоров Николай Владимирович

студент 050451 группы

**ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ**

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
профессор Пахомова Л.Э.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки и экспериментального обоснования методики физической подготовки допризывной молодежи.

Цель исследования – разработать методику физической подготовки юношей старших классов к службе в Вооруженных Силах.

Объект исследования - процесс физической подготовки юношей 10-11 классов общеобразовательной школы в условиях патриотического клуба.

Предмет исследования - методика физической подготовки юношей-старшеклассников с военно-прикладной направленностью.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что учёт требований государственной программы физического воспитания для учащихся старших классов и основ безопасности жизнедеятельности, а так же Наставления по физической подготовке в Вооружённых Силах, позволит разработать эффективную методику развития силовых способностей и аэробной выносливости юношей-старшеклассников для службы в Вооруженных Силах.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературные источники и государственные документы с целью установления необходимости физической подготовки юношей к службе в армии.
2. Разработать методику развития силовых способностей и аэробной выносливости юношей-старшеклассников для службы в Вооруженных Силах.
3. Апробировать экспериментальную методику и определить её эффективность.

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных литературных источников и документальных материалов;
- опрос (беседа);
- тестирование двигательных способностей;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В экспериментальной методике были предусмотрены отдельные упражнения силового характера регионального воздействия и общего воздействия, входящие в искусственную полосу препятствий.

В частности, силовые упражнения выполнялись в сочетании с упражнениями на гибкость.

В теплое время года юноши бегали кросс в течение получаса, а в зимнее время выполняли прыжки через короткую скакалку.

Для сопряженного решения задач физической подготовки и обеспечения положительного эмоционального фона в конце основной части занятия применять подвижные игры на проявление силовых способностей: «сильные руки», «Борьба руками, стоя на колене», «Вытяни в круг», «Сороконожки», «Вытяни редьку» и др.

В начале и в конце педагогического эксперимента проводилось тестирование. Для выявления физической подготовленности использовались следующие контрольные упражнения:

- подтягивание на перекладине;
- подъем переворотом на перекладине;
- бег 1000 м.

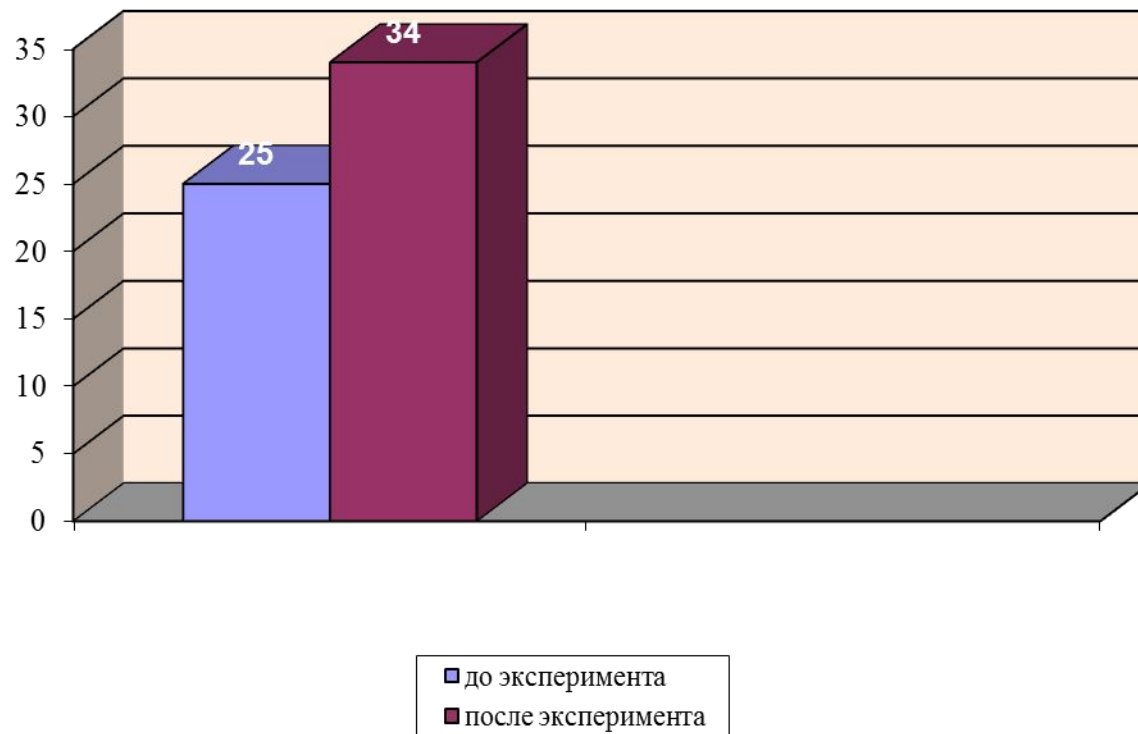


Рис 3.1. Прирост показателей в контрольном упражнении «Подъем туловища» за период педагогического эксперимента, кол-во раз

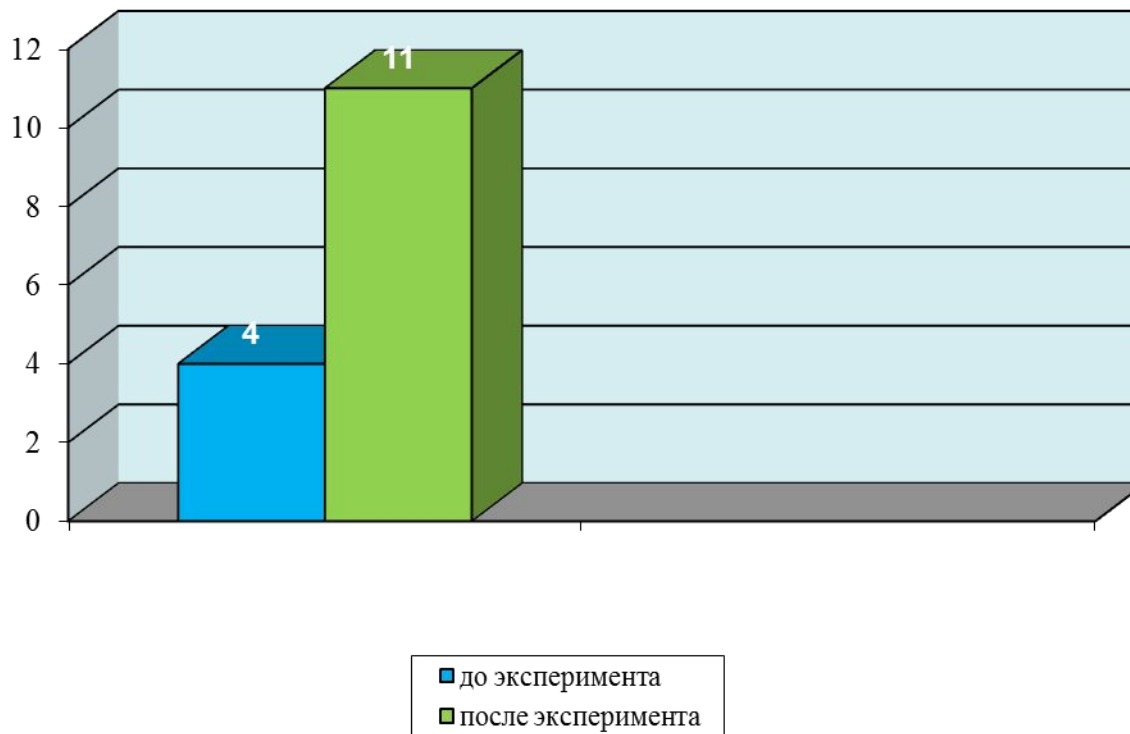


Рис 3.2. Прирост показателей в контрольном упражнении «Приседание на одной ноге» за период педагогического эксперимента, кол-во раз

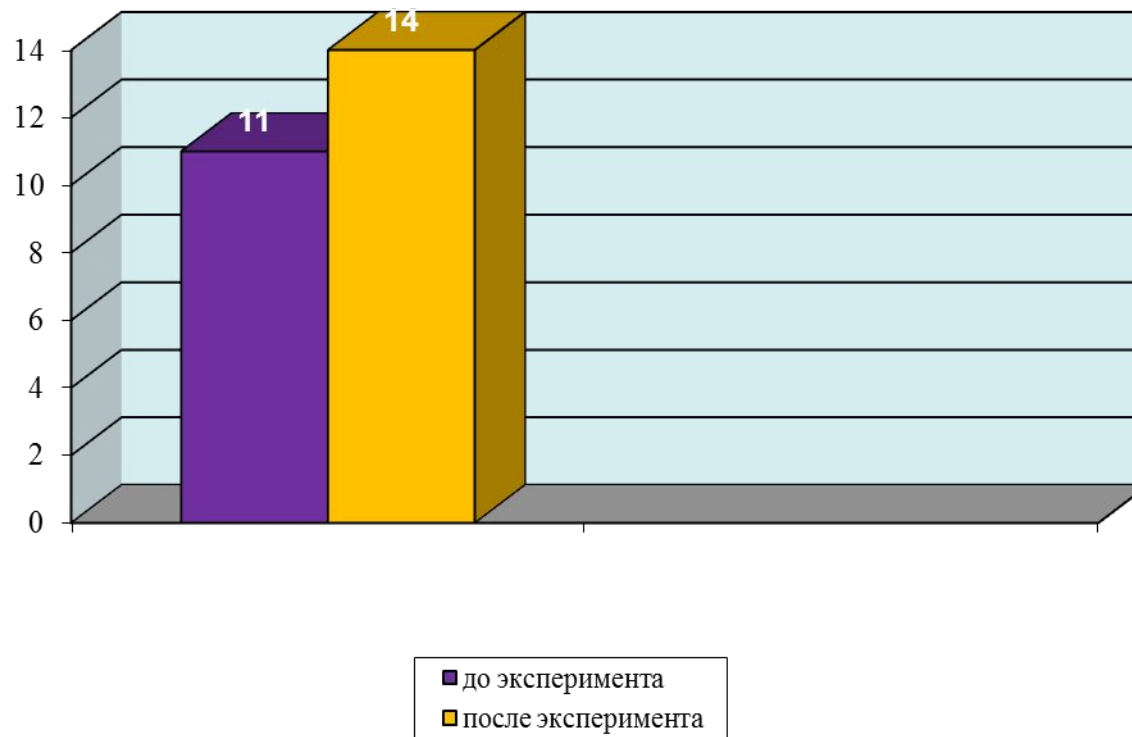


Рис 3.3. Прирост показателей в контрольном упражнении «Подтягивание» за период педагогического эксперимента, кол-во раз

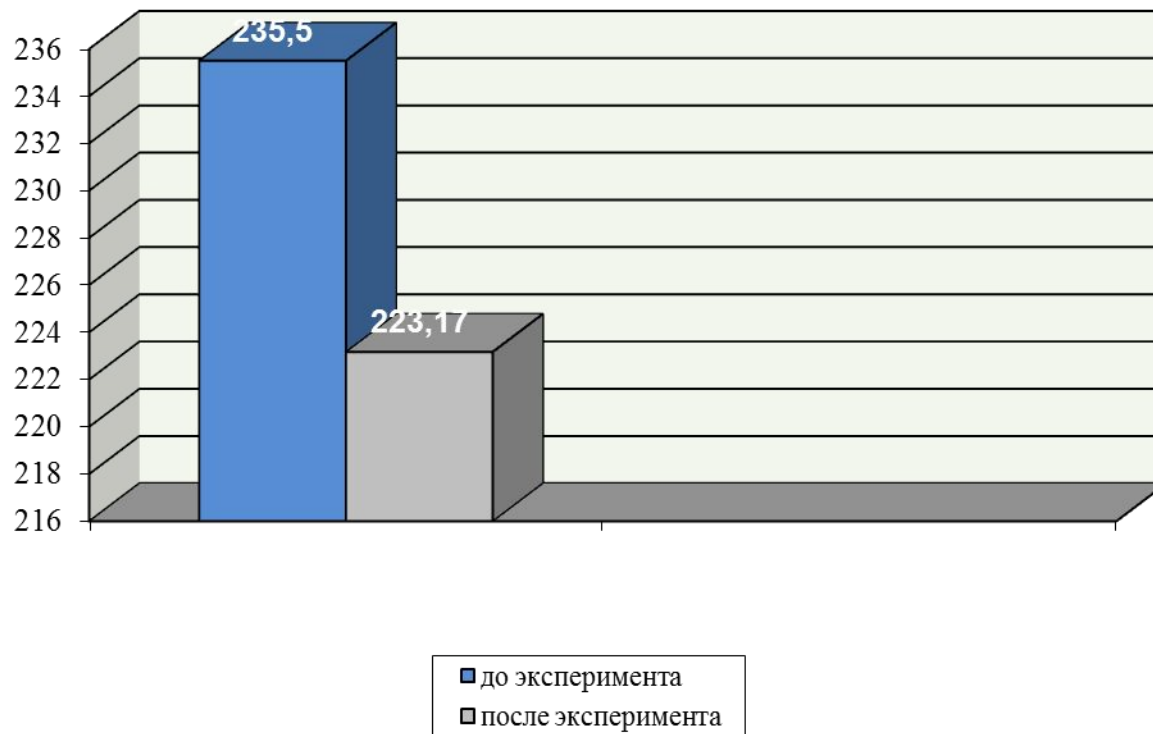


Рис 3.4. Прирост показателей в контрольном упражнении «Бег 1000 м» за период педагогического эксперимента, с

Спасибо за внимание!