

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ
ЗАИМСТВОВАНИЯ
Заведующий кафедрой
канд.биол.наук, доцент
 Е.Т. Колунин
22.06. 2018 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(магистерская диссертация)

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ СРЕДСТВАМИ
ГИРЕВОГО СПОРТА**

49.04.01 Физическая культура
Магистерская программа

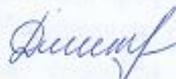
«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу
Студент 2 курса
Очной формы обучения



Карпов
Николай
Евгеньевич

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Дмитриева
Светлана
Валерьевна

Рецензент:
председатель исполкома
ООРО «ВФГС» ТО



Мартьянов
Анатолий
Васильевич

г. Тюмень, 2018

АННОТАЦИЯ

В данной работе представлен процесс физической подготовки солдат срочной службы, средствами гиревого спорта.

В диссертации проанализирована структура и подробно описана специфика физической подготовки солдат срочной службы, раскрыто влияние гиревого спорта на организм солдат и аргументирована необходимость его внедрения в процесс физической подготовки. Определены актуальность темы, цели, задачи, объект и предмет. Проведен анализ литературных источников по изучаемой проблеме. Подобраны методы исследования. Сделаны выводы о проделанной работе и подведен итог исследования.

В работе представлены программа физической подготовки солдат средства гиревого спорта.

Результаты педагогического исследования могут использоваться для дальнейшего совершенствования процесса физической подготовки солдат срочной службы.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, 9 таблиц и рисунка. Общий объем литературных источников – 90.

Объем работы составляет 78 страниц машинописного текста.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	6
1.1. Вооруженные Силы Российской Федерации	6
1.2. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации .	17
1.3. Гиревой спорт в физической подготовке солдат срочной службы	27
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	41
2.1. Методы исследования	41
2.2. Организация исследования	45
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	46
3.1. Исходный уровень физической подготовленности солдат срочной службы Вооруженных Сил Российской Федерации	46
3.2. Программа физической подготовки солдат срочной службы средствами гиревого спорта.	49
3.3. Результаты формирующего эксперимента.....	59
ВЫВОДЫ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	68

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации (ВС РФ) [34]. Содержание физической подготовки направлено на формирование умений и навыков, развитие физических качеств военнослужащих, необходимых для эффективного выполнения боевых задач. Кроме того физическая подготовка способствует всестороннему развитию личности. Таким образом, задачи, решаемые физической подготовкой военнослужащих, имеют прямую связь с безопасностью страны [17]. Проблема заключается в том, что согласно федеральному закону "О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ в связи с сокращением срока военной службы по призыву" с 1 января 2008 года, срок срочной службы сократился с двух лет до одного года, что уменьшило время, отведённое на физическую подготовку солдат [3]. Таким образом сокращается время боевой подготовки солдат ВС РФ и они не успевают приобрести необходимые умения и навыки, а уровень физической подготовки становится ниже желаемого.

Объект исследования – физическая подготовка солдат срочной службы вооруженных сил Российской Федерации.

Предмет исследования – средства, методы и формы физической подготовки солдат срочной службы вооруженных сил Российской Федерации.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать программу физической подготовки солдат срочной службы, средствами гиревого спорта, позволяющую повысить уровень их физической подготовленности.

Гипотеза исследования состояла из предположения о том, что физическая подготовка солдат срочной службы станет более эффективной,

если:

- изучить динамику уровня физической подготовленности солдат срочной службы;

- в основу программы включить: развитие общих и специальных физических качеств; обучение основам техники гиревого спорта; совершенствование классических упражнений гиревого спорта;

- критерием эффективности считать повышение уровня физической подготовленности солдат срочной службы.

Задачи исследования:

1. Изучить данные литературных источников по проблеме применения гиревого спорта в процессе физической подготовки солдат срочной службы.

2. Контролировать уровень физической подготовленности солдат срочной службы.

3. Разработать и экспериментально апробировать программу физической подготовки солдат срочной службы вооруженных сил Российской Федерации, средствами гиревого спорта.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программы физической подготовки солдат срочной службы средствами гиревого спорта, обеспечивающей повышение уровня их физической подготовленности. Результаты исследования могут быть применяться в практической деятельности инструкторов по физической подготовке в армии.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОЛДАТ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1.1. Вооруженные Силы Российской Федерации

Жизнь современного человека состоит из многих отраслей деятельности, таких как: семейная жизнь; учеба; работа; хобби; развлечения и т.д. Но ещё одной неотъемлемой частью жизни частью жизни для мужской части населения нашей страны является – служба в армии. По достижении призывного возраста (18-27 лет) все мужчины, являющиеся годными по состоянию здоровья, а так же не имеющие причин для отсрочки, будут обязаны пройти срочную службу в рядах Вооружённых Сил Российской Федерации [1].

Вооружённые Силы Российской Федерации – это государственная военная организация Российской Федерации [42]. Основная ее задача заключается в отражении агрессии, направленной против нашего государства. Вооруженные силы созданы: для вооружённой защиты территориальной целостности и неприкосновенности территории Российской Федерации; для защиты страны и её населения от любых угроз, как внешних, так и внутренних; они предназначены для выполнения всех необходимых действий для поддержания мира во всём мире; направлены на решения задач, которые ставятся пред Российской федерацией в соответствии с международными договорами [65].

Вооружённые Силы Российской Федерации были созданы 7 мая 1992 года, они базировались на основе бывших Вооруженных Сил Российской СФСР и на период своего основания насчитывали 2 880 000 чел [77].

Для более полного понимания того, как именно были основаны ВС РФ, которые существуют и по сей день, необходимо обратиться к истории. Так

как большинство народных депутатов СССР не хотели, чтобы отдельное государство имело самостоятельные вооруженные силы, 14 июля 1990 года был образован Государственным комитетом РСФСР по общественной безопасности и взаимодействию с Министерством обороны СССР который, по сути, являлся министерством обороны России [41]. После попытки государственного переворота в Литве в начале 1991 года, председателем Верховного Совета России Борисом Ельциным Госкомитет по общественной безопасности был преобразован в Госкомитет РСФСР по обороне и безопасности, главой которого стал генерал армии Константин Кобец. На протяжении 1991 года Комитет многократно переименовывался, так во время попытки переворота в Москве с 19 августа по 9 сентября он функционировал под названием Министерство обороны РСФСР [41].

В этот период Ельцин предпринял попытку создания национальной гвардии РСФСР, после чего начался приём добровольцев. Ельцин планировал сформировать больше 11 бригад до 3-5 тысяч человек, но общей численностью не более 100 тысяч человек вплоть до 1995г. Так же предполагалось, что части Нацгвардии будут развёрнуты минимум в 10 регионах страны, в том числе в Москве, Ленинграде и ряде других крупных городов. Были разработаны положения о структуре, составе, методах комплектования, задачах Национальной гвардии. К концу сентября 1991 года в Москве в их ряды было записано порядка 15 тысяч человек, которые в большинстве случаев являлись действующими военнослужащими, которые числились в рядах Вооруженных Сил СССР. К концу того же 1991 года, был готов проект указа «О временном положении о российской гвардии», однако его так и не успели подписать [89].

После распада СССР и подписания Беловежского соглашения 21 декабря 1991 года, странами-участниками СНГ был подписан указ о возложении командованием вооруженными силами их территорий, на последнего министра обороны СССР маршала Шапошникова. В дальнейшем

14 февраля 1992 года Шапошников стал Верховным главнокомандующим Объединенными вооруженными силами СНГ, а Министерство обороны СССР преобразовано в Объединённые Вооруженные Силы СНГ. 16 марта 1992 года по указу первого президента Российской Федерации Бориса Николаевича Ельцина были созданы Вооружённые Силы Российской Федерации, которые находились в подчинении главнокомандующего ОВС. В то же время было создано Министерство обороны Российской Федерации, его стал возглавлять сам президент [89]. Только 7 мая 1992 года был подписан указ о создании вооружённых сил, в котором обязанности Верховного Главнокомандующего были возложены на президента Российской Федерации, этот указ действует до сих пор. Тогда же был назначен первый министр обороны, которым стал генерал армии Грачёв, он является первым человеком в Российской Федерации, которому было присвоено это звание. Так в 1992 году были созданы ВС РФ, которые действуют на территории России до сих пор и успешно справляются со своими задачами [25].

За прошедший период не многие аспекты управления вооруженными силами претерпели изменения. На сегодняшний день Верховным главнокомандующим Вооружёнными Силами Российской Федерации является президент Российской Федерации — Владимир Владимирович Путин. Он имеет право вводить военное положение, в случае агрессии против России и её населения или в случае угрозы такой агрессии, как на всей территории страны, так и в отдельных её регионах, с целью создания условий для её отражения или предотвращения этой агрессии, и последующим сообщением об этом Совету Федерации и Государственной думе для утверждения соответствующего указа [54]. Чтобы использовать Вооружённые силы Российской Федерации за пределами территории нашего государства, необходимо соответствующее постановление Совета Федерации. В мирное время президент РФ осуществляет политическое

руководство Вооруженными силами, а в военное время руководит обороной страны и его Вооруженными силами по отражению агрессии. Так же к обязанностям Президента России относятся: формирование Совета безопасности РФ; утверждение военной доктрины России; назначение и освобождение от обязанностей высшего командования Вооруженных Сил Российской Федерации [8].

Верховный главнокомандующий утверждает Военную доктрину России, концепцию и планы строительства ВС, мобилизационный план ВС, мобилизационные планы экономики, план гражданской обороны и другие акты в сфере военного строительства. Так же президент утверждает - общевойсковые уставы, положения о Министерстве обороны и Генеральном штабе. Глава государства ежегодно издает указы о призыве на военную службу, об увольнении в запас лиц отслуживших в ВС, подписывает международные договоры о совместной обороне и военном сотрудничестве [54].

В прямом подчинении Верховного главнокомандующего ВС РФ находится Министерство обороны Российской Федерации. Министерство обороны – это основной орган управления Вооруженными силами Российской Федерации [33]. К задачам, которые оно решает, относятся: выработка и проведение государственной политики в области обороны; нормативно-правовое регулирование; организация применения ВС; поддержание в необходимой готовности ВС; осуществление мероприятий по строительству ВС; обеспечение социальной защиты военнослужащих; выработка и реализация государственной политики в области международного военного сотрудничества. Министерство осуществляет свою деятельность непосредственно и через органы управления военных округов, иные органы военного управления, территориальные органы, военные комиссариаты [33].

Главой Министерства обороны РФ является Министр обороны, он

назначается и снимается с этой должности непосредственно президентом России, но только по представлению председателя Правительства России. Министр находится в прямом подчинении у Верховного главнокомандующего. Министр обороны возлагает на себя обязанности по решению задач и реализацию полномочий, которые возложены на Министерство обороны РФ и вооружённые силы в целом. Он несёт персональную ответственность за принятые решения и осуществляет свою деятельность на основе единоначалия. На сегодняшний день действующим Министром обороны РФ является — Герой Российской Федерации генерал армии Сергей Кужугетович Шойгу [42].

В министерстве обороны, как и в общем в вооруженных силах существует строгая вертикальная система управления, в которой каждый сотрудник имеет определенные обязанности и должен выполнять приказы вышестоящего начальства. Так в министерстве есть коллегия, которая включает в себя – непосредственно министра, его первых заместителей, затем заместителей, начальников служб министерства обороны, а так же главнокомандующих по видам войск [40].

Центральным органом военного управления в Российской Федерации является - генеральный штаб ВС РФ. Он осуществляет свою деятельность, как основной орган оперативного управления ВС на случай каких-либо вооруженных действий, либо во время отражения угрозы для безопасности страны. Генеральным штабом осуществляется координация деятельности пограничных войск, войск нацгвардии, органов специальной связи и информации, войск гражданской обороны, службами внешней разведки РФ, а так же органами Федеральной службы безопасности РФ, железнодорожными войсками и инженерно-техническими войсками. Он управляет деятельностью федеральных органов государственной охраны и федерального органа обеспечения мобилизационной подготовки органов государственной власти по выполнению задач в области обороны, строительства и развития

вооружённых сил, а также их применения [12].

Задачи, которые решает генеральный штаб направлены на успешную реализацию обороны страны. К таким задачам относятся: проведение оперативной и мобилизационной подготовки ВС; стратегическое планирование применения ВС РФ, воинских формирований и органов; экстренный перевод ВС на состав и организацию военного времени; организация стратегического развертывания ВС и воинских формирований; организация разведывательной деятельности в целях обороны и безопасности; планирование и организация связи; топогеодезическое обеспечение ВС; осуществление мероприятий, связанных с защитой государственной тайны; так же выполняют проведение исследований в области военной науки и осуществляют координацию деятельности по проведению мероприятий воинского учёта в Российской Федерации [84].

Генштаб состоит из различных структурных подразделений включающих различные управления и контролирующийся главным управлением генерального штаба ВС РФ. Действующий начальник генштаба ВС РФ - Герой Российской Федерации генерал армии Валерий Герасимов [84].

Все ВС РФ территориально разделены на четыре военных округа и объединены одним стратегическим командованием. Действующее в настоящее время военно-административное деление Российской Федерации установлено Указом Президента Российской Федерации 20 сентября 2010 года [4].

Центральный военный округ. Он занимает 40% площади Российской Федерации, является самым крупным из всех четырёх представленных. Располагается в 29 регионах страны. Штаб объединённого командования Центральным военным округом находится в Екатеринбурге.

Южный военный округ. Дислоцируется на территории 13 регионов страны. Штаб-квартира находится в Ростове-на-Дону. В его подчинении

находится весь Черноморский и Каспийский флот. Основная задача округа заключается, в обороне южных рубежей страны от неприятеля и обеспечении стабильности Закавказья.

Западный военный округ. Воинские подразделения располагаются на территории 30 регионов. Штаб-квартира располагается в Санкт-Петербурге. В подчинении находится Балтийский флот.

Восточный военный округ. Воинские подразделения располагаются в 11 субъектах РФ. Штаб ЮВО находится в Хабаровске. В подчинении находится весь Тихоокеанский флот.

24 ноября 2014 года главнокомандующий ВС РФ Владимир Владимирович Путин на совещании с руководством Министерства обороны объявил о создании новой военной структуры – Объединенного стратегического командования Север. Оно начало функционировать уже 1 декабря 2014 года. Под его ответственностью находятся 4 северных региона РФ. Фактически он является пятым военным округом страны, располагается за Полярным кругом, основой его командования стал северный флот. В подчинении находится весь Северный (Атлантический) флот [13].

В рядах вооруженных сил Российской Федерации предусматривается военная служба не только по призыву, но и по контракту. Прохождение военной службы регулирует Федеральный Закон № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе». Обязательной военной обязанности подлежат лица мужского пола в возрасте от 18 до 27 лет, которые подходят по состоянию здоровья. Мужчины призывного возраста, обучающиеся в средних или высших учебных заведениях имеют право на отсрочку от военной служб до окончания обучения. После окончания высшего учебного заведения молодым людям предоставляется выбор пройти срочную службу на протяжении одного календарного года, либо пройти службу по контракту в течении двух лет. В независимости от образования предоставляется возможность проходить службу альтернативным способ, так же, как и по

контракту в течении двух лет. На основании пункта 2 статьи 34 на службу по контракту принимаются Граждане РФ в возрасте до 40 лет. Также по контракту принимаются иностранные граждане в возрасте до 30 лет [1]. Набор солдат срочной службы осуществляется во время весеннего (с 1 апреля по 15 июля) и осеннего (с 1 октября по 31 декабря) призывов, люди имеющие желание заключить контракт, могут написать заявление и поступить на службу в любое время [85].

В 2012 году с опорой на опыт вооружённых сил таких стран, как Израиль и Норвегия, в которых не только мужское, но и женское население подлежит обязательной военной службе, группой депутатов Госдумы РФ во главе с генерал-майором Татьяной Москальковой, был разработан Законопроект «О срочной военной службе для женщин», однако он не был принят. В связи с этим на сегодняшний день прохождение военной службы для лиц женского пола является добровольным. Несмотря на это на основании Приказа Министра обороны РФ от 24 апреля 2017 «Об утверждении перечня воинских должностей подлежащих замещению солдатами...» женщины не могут состоять в рядах вооружённых сил на определённых должностях, военные комиссариаты и воинские части указывают на отсутствие женских вакансий, что свидетельствует о половой дискриминации [71].

После прохождения курса молодого бойца военнослужащие принимают военную присягу. Существует ряд гражданских должностей в ВС на которых работают гражданские, такие служащие называются – гражданским персоналом, они имеют все военные льготы, но не принимают присягу и соответственно не принимают участия в военных действиях [29].

Весь офицерский корпус ВС РФ проходит службу только по контракту. В большинстве случаев офицерский состав готовится в военных высших учебных заведениях, по окончании которых курсанты получают звание – лейтенант. Первый контракт заключается уже во время прохождения учёбы

в учебном заведении, он заключается на весь срок обучения и на последующие 5 лет после его окончания, в большинстве случаев контакт подписывается на втором году обучения. Гражданские так же могут получить офицерское звание, после окончания высшего учебного заведения в гражданских ВУЗах при которых есть военные кафедры, можно написать заявление пройти курс обучения и получить звание – лейтенант [22].

Большую часть военнослужащих в Российской Федерации составляют мужчины, но кроме них военную службу проходят около 50 тысяч женщин: 3 тысячи на офицерских должностях (в том числе 28 полковников), 11 тысяч прапорщиков и около 35 тысяч на солдатских и сержантских должностях. При этом 1,5 % от офицеров-женщин (~45 человек) служат на первичных командных должностях в войсках, остальные — на штабных [86].

В рядах ВС РФ различают мобилизационные резервы. Текущий резерв состоит из людей подлежащих призыву в текущем году. Организованный резерв состоит из людей, которые уже прошли срочную или контрактную службу в Вооруженных силах и считаются зачисленными в запас. Потенциальный резерв включает в себя общее количество людей, которые в случае мобилизации могут быть призваны в войска. В последние годы прослеживается тенденция сокращения потенциального мобилизационного резерва страны. Она обусловлена текущим мобилизационным резервом, который по мнению демографов сокращается, ведь сокращается численность людей призывного возраста. Так в 2009 году он составлял 31 миллион человек, в 2017 году эта цифра уменьшилась до 29 миллионов. Делая расчёт на основании данных снижения численности населения, потенциальный мобилизационный резерв России в 2050 году составит 14млн. человек, что на 55 % меньше уровня 2009 года [9].

Штатная численность вооруженный сил Российской Федерации состоит из: рядового состава; младшего командного состава, включающего в себя сержантов и старшин; офицерского состава, состоящего из офицеров

начиная с лейтенантов и заканчивая майорами; старшего офицерского состава. Так же курсанты высших военных заведений и военных центров включаются в штатную численность ВС РФ [9].

Численность личного состава вооруженных сил на период 2011 года составляла 1 миллион человек. Что в сравнении с 1992 годом, годом их образования ниже на 65,3 %, так как тогда эта цифра составляла 2,88 миллиона человек. Это снижение стало результатом постепенного многолетнего сокращения численности войск. Так к 2008 году половину личного состава ВС РФ составляли офицер, мичманы и прапорщики, но в ходе дальнейших реформ это количество было сокращено, ликвидации подверглось около 170 тысяч офицерских должностей. Общее количество численности офицерского состава, согласно указу президента, составило 220 тысяч человек [51].

Укомплектованность вооруженных сил личным составом оценивалась в 82% на конец 2014 года, а уже к концу 2015 года эта цифра была доведена до 92%. Хочется отметить, что в 2015 году доля военнослужащих проходящих службу по контракту составила более 350 тысяч человек, тогда впервые эта цифра превзошла показатель численности солдат срочной службы. В 2016 году количество контрактников возросло и составило 384 тысячи человек, а укомплектованность ВС составляла 93%, занятно, что впервые в истории весь сержантский состав стал полностью профессиональным. Штатная численность Российской армии устанавливается указом президента. Последний вступивший в силу указ «Об установлении штатной численности Вооруженных Сил Российской Федерации», чётко регламентировал штатную численность военнослужащих, которая на период с 1 января 2018 года составляет 1013 тысяч человек. Мобилизационный ресурс Российской армии на сегодняшний день оценивается в 69 миллионов человек [5].

На март 2017 года 92,9 % составляли военнослужащие-мужчины,

7,1 % — женщины (44921 человек) [51].

Роль вооружённых сил в политике и обществе. Согласно закону «Об обороне» вооруженные силы представляют собой основу обороны страны и являются основным элементом обеспечения безопасности государства [2]. Так же, хочется отметить, что ВС в нашей стране не является самостоятельным политическим субъектом, они не принимают участия в формировании политики государства и не борются за власть. Несмотря на это в истории современной России были прецеденты, в которых вооруженные силы прямо вмешивались в политику государства и даже играли в ней ключевую роль. Например – во время попытки государственного переворота 1991 года и в ходе конституционно кризиса 1993 года, войска вмешивались в эти конфликты и решали исход данных событий [46]. Но отличительной чертой системы государственной власти в Российской Федерации является то, что определяющую роль в отношениях вооруженных сил и власти играет Президент. Это в свою очередь выводит ВС из-под контроля и отчёта законодательной и исполнительной властей при формальном наличии парламентского надзора. Большинство политических деятелей современного России были в прошлом действующими военнослужащими, в их рядах: нынешний Президент Российской Федерации В.В. Путин; губернатор Московской области Борис Громов; экс-губернатор Красноярского края Александр Лебедь и т.д., а бывший губернатор Ульяновской области Владимир Шаманов продолжил службу в войсках, уже после сложения с себя полномочий губернатора [48].

На сегодняшний день ВС являются одним из крупнейших объектов финансируемых государством. В 2011 году более 14% всех бюджетных расходов государства было потрачено на цели национально обороны и эта цифра составила 1,5 триллиона рублей. Если сравнивать с другими отраслями жизни, то хочется отметить, что эти цифры втрое превышают расходы на образование, в 4 раза превышают затраты на здравоохранение, в 7

с половиной раз расход на ЖКХ и в 100 раз расходы на охрану окружающей среды. В свою очередь работники военной сферы – военнослужащие, гражданский персонал, работники военного производства и сотрудники научных организаций военной отрасли составляют большую часть экономически активного населения государства [11].

Потому что ВС РФ имеют большую значимость для политики государства, как внешней, так и внутренней, так же включают в себя огромную часть бюджетных расходов и являются практически самой большой отраслью современной России. Мы решили изучить эту сферу жизни общества, а именно то, как организовывается, регулируется и учитывается физкультурно-спортивная деятельность в её рядах.

1.2. Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации

Физическая подготовка (ФП) в ВС РФ является неотъемлемой частью воинского воспитания и обучения солдат срочной службы, она представляет собой одну из основ боевой подготовки. Она строится на основе и в соответствии с общими принципами системы воспитания. Физическая подготовка призвана формировать определённые прикладные знания, умения и навыки, которые способствуют успешному прохождению службы в рядах ВС РФ и помогают формированию объективной физической готовности к выполнению поставленных задач, не только в мирное время, но и во время военных действий. Кроме того, что физическая подготовка помогает всестороннему развитию личности солдата, она еще решает задачи направленные боеготовности военнослужащих, это в свою очередь имеет прямую взаимосвязь с безопасностью страны [59]. Следовательно, уровень физической подготовленности является одним из важнейших показателей, напрямую влияющим на эффективность обороны государства.

Целью ФП в Вооруженных силах Российской Федерации является – обеспечение и поддержание достаточного уровня физической подготовленности военнослужащих, который необходим для успешного выполнения поставленных. Физическая подготовка и спорт в вооруженных силах — это один из основных предметов боевой и профессиональной подготовки солдат [76].

Общими задачами, которые решают занятия физической подготовкой в армии являются: формирование и поддержание на должном уровне основных физических качеств; формирование готовности к преодолению трудностей, воспитание устойчивости психики, упорства и настойчивости, самообладания и выдержки; изучение навыков передвижения по пересечённой местности пешком, на лыжах; преодоление препятствий; обучение основам рукопашного боя и военно-прикладного плавания; укрепление здоровья военнослужащих, закаливание организма; формирование здорового образа жизни и гармоничного развития военнослужащих [64].

Специфические задачи, решаемые физической подготовкой, делятся на группы в зависимости от различий в профессиональной деятельности солдат. Для военнослужащих проходящих службу по призыву эти задачи направлены на решение общих и специальных задач, ставящихся перед ними во время прохождения службы или выполнения боевых задач, они необходимы для повышения уровня работоспособности и поддержания этого уровня, так же они преследуют цель, привития потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. У солдат контрактной службы основными задачами является поддержание высокого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями военной службы, её организации и проведения. Курсантам военных учебных заведений физическая подготовка помогает, в решении общих и специальных задач, в изучении теоретических сведений и овладении методическими знаниями

необходимыми для проведения учебных занятий физкультурной направленности. Во время физической подготовки женщин, проходящих службу в рядах ВС РФ по контракту, решаются такие задачи как: повышение уровня общей физической подготовленности и поддержания его на должном уровне; укрепление здоровья военнослужащих с учетом характера должностной деятельности и особенностей организма женщин [90].

Физическая подготовка в воинской части в зависимости от рода войск имеет специфическую направленность [87]. Основная цель ФП заключается в развитии и поддержании у военнослужащих, наиболее важных для военной специфики физических качеств и развитие военно-прикладных навыков необходимых для выполнения боевых задач на базе уже имеющихся умений навыков и в соответствии с уровнем их физической подготовленности [18].

Для реализации задач физической подготовки, в Вооруженных Силах РФ существуют различные формы физической подготовки военнослужащих [79]. Физическая подготовка в войсках организуется и проводится в следующих формах:

- Учебные занятия;
- Утренняя физическая зарядка;
- Спортивно-массовая работа;
- Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности;
- Самостоятельная физическая тренировка.

1. Учебные занятия. Одно из важнейших мест в системе боевой подготовки военнослужащих занимают учебные занятия по физической подготовке. Время на учебные занятия выделено в общем распорядке дня солдат, что подтверждает их высокий статус в системе боевой подготовки в целом, а в частности ФП [37].

Учебные занятия направлены на: развитие, совершенствование и постоянное поддержания должного уровня развития физических качеств; формирование военно-прикладных двигательных навыков; укрепление

здоровья солдат и увеличение устойчивости их организма к воздействию неблагоприятных природных факторов во время выполнения своей профессиональной деятельности [27].

Учебные занятия по физической подготовке решают общие занятия физической подготовки в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. Они располагают наибольшими возможностями по влиянию на солдат. Учебным занятиям характерны все функции, которыми обладает ФПв системе боевого совершенствования военных. Учебные занятия обязаны посещать абсолютно все военнослужащие, независимо от их звания и должности [37].

Время проведения учебных занятий строго регламентировано распорядком служебного дня. Их продолжительность в войсках составляет 50-100 минут, в военно-учебных заведениях от 45 до 90 минут. Периодичность занятий регламентируется в зависимости от родов войск. Для сухопутных войск, мобильных бригад и бригад специального назначения – 4 раза в неделю. Для военно-воздушных сил и войск противовоздушной обороны – 3 часа в неделю. Для курсантов военных вузов – не менее 4 часов в неделю [90].

Содержание учебных занятий определяется специально разработанными программами по физической подготовке в ВС РФ. Перечень разделов, их содержание, объем времени занятий, последовательность выполнения упражнений, последовательность проведения занятий определяются этими программами. Программы имеют некоторые различия для различных родов войск [80].

На учебных занятиях военнослужащие проходят все этапы обучения физическим упражнениям. То есть они включают: ознакомление; разучивание; закрепление; совершенствование. Прохождение всех этапов обучения способствует эффективному овладению новыми физическими упражнениями, приобретению двигательных навыков, получению

теоретических знаний, развитию общих и специальных качеств [90].

Учебные занятия проходят в соответствии с программами физической подготовки. В подготовительной части занятия производится разминка, направленная на развитие определённых физических качеств, в большинстве случаев это комплексное развитие всех качеств. Упражнения основной части занятия строго регламентированы, они зависят от родов войск, срока службы и пола военнослужащих. В нашем исследовании, мы рассматриваем солдат срочной службы мотострелковых войск, поэтому будем рассматривать только программу разработанную непосредственно для них. В заключительной части происходит заминка, направленная на восстановление пульса после занятия [20].

Перечень основных упражнений, которые включены в программу по физической подготовке, для солдат срочной службы в мотострелковых подразделениях ВС РФ:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
2. Наклоны туловища вперёд
3. Подтягивание на высокой перекладине
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
5. Жим штанги, лёжа весом 70 кг.
6. Толчок двух гирь по длинному циклу весом 24 кг.
7. Рывок гири весом 24 кг.
8. Бег на 60м.
9. Бег на 100 м.
10. Бег на 600м.
11. Челночный бег 4x100 м.
12. Бег на 1 км.
13. Бег на 3 км.
14. Бег на 5 км.
15. Лыжная гонка на 5 км.

16. Лыжная гонка на 10 км.

17. Плавание на 50 метров вольным стилем

18. Плавание на 10 метров вольным стилем

19. Метание гранаты 600 гр.

Все упражнения чередуются и применяются комплексно, для развития всех физических качеств. В нашем исследовании мы изменим содержание упражнений и сделаем упор на гиревую подготовку [6].

Кроме практических занятий по физической подготовке, есть ещё один вид – методические занятия. Они подразделяются на инструкторско-методические и показательные. Инструкторско-методические организуются в целях формирования знаний, совершенствования умений командиров в организации и проведении занятий по ФП. В процессе этих занятий уточняются задачи и содержание будущего периода физического воспитания солдат, проверяются знания требований нормативных документов, а кроме того уровень практической подготовленности инструктируемых, дается оценка теоретической, практической и методической подготовленности командиров подразделений в проведении занятий. Показательные занятия организуются с целью демонстрации образцовой организации и методики проведения занятий, выработки у личного состава воинской части единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки [79].

Таким образом, учебные занятия, благодаря всем рассмотренным особенностям, вносят неоценимый вклад в физическую подготовку военнослужащих, подготавливают их к боевой деятельности и благодаря этому считаются основной формой физической подготовки солдат. В нашем исследовании мы будем адаптировать, и применять наши наработки именно в этой форме физической подготовки.

2. Утренняя физическая зарядка. Её основными задачами являются, приведение организма солдат в активное состояние, повышение уровня

физической подготовленности, привитие солдатам привычки к ежедневным занятиям физической культурой, укрепление здоровья военнослужащих и закаливание организма. Утренняя зарядка является обязательным элементом распорядка дня солдат срочной службы. Зарядка проводится ежедневно, её продолжительность составляет от 30 до 50 минут [67].

Утренняя физическая зарядка проводится в виде комплексной тренировки с использованием уже изученных упражнений.

В содержание зарядки включаются:

- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений;
- руководство боя без оружия;
- упражнения в парах;
- бег.

При погодных условиях, не позволяющих проводить зарядку на улице, она проводится в спортивном зале или в казарменных помещениях. В зимнее время при низкой температуре, зарядка проводится в ходьбе или беге в быстром темпе [67].

Солдаты срочной службы занимаются зарядкой в составе подразделений. Членам сборных команд, войсковых частей, по различным видам спорта в период подготовки к соревнованиям, разрешается заниматься зарядкой самостоятельно по индивидуальному плану, согласованному с вышестоящим начальством [67].

3. Спортивно-массовая работа. Направлена на организацию содержательного досуга солдат срочной службы, а так же на повышение уровня их физической подготовленности [50].

Спортивно-массовая работа, как форма улучшения физического состояния военнослужащих, имеет ряд особенностей, таких как:

- в процессе занятий переносимые физические и психические нагрузки приближены к максимальным;

- во время этих занятий обязательные упражнения сочетаются с добровольностью в выборе вида спорта солдатами

- солдатам самим предоставляется возможность организовать и провести занятия.

Спортивно-массовая работа имеет следующие формы организации:

- учебно-тренировочные занятия и сборы по различным видам спорта организуются для сборных команд войсковых частей. Эти занятия проводятся 3-4 раза в неделю продолжительностью до двух часов.

- подготовка спортсменов высокой спортивной квалификации - это деятельность спортивного комитета Вооруженных Сил, она направлена на подготовку спортсменов высокого класса с целью достижения ими высоких спортивных результатов и пропаганду спорта в рядах ВС РФ.

- спортивные соревнования проводятся согласно правилам вида спорта, они организуются с целью привлечения солдат к занятиям спортом и достижения ими высоких спортивных результатов. Военные соревнования, как и гражданские, имеют четкую последовательность, начиная от меньших (первенство роты), заканчивая самыми значимыми (чемпионат СНГ).

- смотры спортивно-массовой работы проводятся для выявления уровня результативности солдат в упражнениях военно-спортивного комплекса.

- спортивные праздники проводятся с целью привлечения максимального количества солдат к систематическим занятиям спортом и для пропаганды здорового образа жизни. Они проводятся в праздники государственного значения, а так же в годовщины части и другие, знаменательные для военнослужащих даты [49].

4. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности. Включает в себя выполнение физических упражнений в условиях выполнения задач военной службы. Выполнение физических упражнений в условиях несения боевого дежурства, тренировка при передвижениях войск

на транспортных средствах и физическая подготовка в полевых условиях – всё это относится к этому виду физического воспитания [19].

Физические упражнения в условиях несения боевого дежурства проводятся с целью поддержания необходимого уровня умственной и физической работоспособности, устранения дефицита двигательной активности и сохранения готовности к экстренным действиям. Физические упражнения состоят из специальных комплексов, включающих упражнения для отдельных групп мышц, упражнения на внимание и координацию. Они направлены на снижение действия на организм солдат монотонной работы, однообразной позы, ограничения двигательной активности, факторов внешней среды. В зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности солдат происходит подбор физических упражнений, таких как: внешние условия; рабочая поза; характер работы; общий режим дежурства – наличие пауз и перерывов. Так же от вышеперечисленных факторов зависит возможность применения комплекса до, во время и после дежурства [35].

В зависимости от того, когда будет применяться комплекс упражнений, меняется направленность, содержание и время выполнения. Во время подбора упражнений уделяется внимание работе мышц находящихся в статическом напряжении или подвергающихся сдавливанию [35].

Комплекс физических упражнений состоит из:

- Упражнения в потягивании в поясничной части в сочетании с глубоким дыханием;
- Бег на месте с поворотами;
- Наклоны;
- Повороты и вращения головой и туловищем;
- Приседания;
- Подскоки на месте с различными движениями рук и ног.

Физическая тренировка во время передвижений обеспечивает улучшение способности солдат к быстрому и эффективному перемещению

по разным типам местности, пешком или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий. Решает следующие задачи: развитие всех физических качеств, с акцентом на общую выносливость; повышение специальной военной подготовленности; улучшение навыков использования вооружения при значительных физических нагрузках; подготовка в боевых действиях в условиях ограниченной видимости; воспитание духа коллективизма и обучение взаимной помощи [35].

Попутная физическая тренировка проходит во время практических занятий по боевым предметам. В этих случаях она необходима для закрепления материала изучаемого на занятиях. Они применяются для повышения общей физической нагрузки на занятиях, с целью обучения солдат выполнять изучаемые действия на фоне большого физического утомления, что способствует наилучшему закреплению полученных знаний. Она повышает плотность занятия, при этом не наносит ущерба решению основных боевых задач, а наоборот приносит практическую ценность приобретаемых знаний [88].

Физические упражнения при передвижении военнослужащих на транспортных средствах применяются в целях поддержания постоянной готовности к активным действиям, предотвращения переутомления, а в зимнее время уменьшение вероятности переохлаждения организма солдат [35, 88].

5. Самостоятельная физическая тренировка. Это один из резервов повышения эффективности военно-профессиональной подготовки солдат.

В самостоятельную тренировку включается: бег; скандинавская ходьба; лыжные прогулки; плавание; гимнастические упражнения; работа с тренажёрами; упражнения с тяжестями; спортивные игры; единоборства. Объем и величина нагрузки регулируется самостоятельно, но согласовывается с врачом. Если после тренировки чувствуется прилив сил и повышается заряд бодрости, то нагрузка выбрана оптимально. Солдаты сами

контролируют своё состояние, во время тренировки [45].

В соответствии с поставленными задачами, регулируется нагрузка в течение недели. Если тренировка носит развивающий характер, то рекомендуется проводить их 2-3 раза в неделю, в одно и то же время. Для поддержания достигнутого уровня физического развития, нагрузка должна быть стабильной. При самостоятельных тренировках самым важным фактором, для выявления эффекта от занятий, является систематический контроль. Самоконтроль сводится к определению величины нагрузки посредством ответных реакций организма. Нагрузка считается достаточной в том случае, если самочувствие, сон и аппетит нормальные, пульс восстанавливается через 10 минут после тренировки. Если все вышеперечисленные показатели ухудшаются, то нагрузка считается чрезмерной [45].

Контроль в системе физической подготовки в вооруженных силах даёт возможность определить текущий уровень физической подготовленности солдат, что позволяет планировать дальнейшие нагрузки, выявлять отстающие физические качества, а так же оценивать величину их прироста. Контроль производится в начале служебного года, в середине и в конце. Солдаты сдают нормативы, выполняя упражнения направленные на проявления уровня физических качеств. Это очень помогает в выявлении слабых сторон в физической подготовке солдат и позволяет оптимизировать программу для улучшения качества занятий [38].

1.3. Гиревой спорт в физической подготовке солдат срочной службы

Гиревой спорт во всём мире считается исконно Российским видом спорта. Несмотря на то, что официально гиревой спорт основался в конце прошлого века, его истоки уходят в далекое прошлое нашей страны. В середине 18 века, когда военные технологии совершенствовались,

артиллеристам стало хватать скорости заряжания оружия. Для увеличения скорости и для развития силовой выносливости среди артиллеристов, командование придумало следующее, к ядрам для пушек прикрепили ручки. Так появилась гиря в «современном» виде и первая техника выполнения толчка [61]. В дальнейшем, тренировки артиллеристов переросли в настоящий спорт. Они включали в себя: приседания с гирями; толчки на скорость; рывковые упражнения. Так под названием «упражнения с ядром», данная дисциплина стала быстро приобретать популярность среди народа [60]. Благодаря относительной лёгкости в освоении техники и развитию всех характеристик спортсмена без дополнительных снарядов, гиревой спорт дошёл до нас в неизменном виде.

Современный гиревой спорт, включает в себя следующие дисциплины: толчок; рывок; длинный цикл. Но вернёмся к истории, чтобы узнать, как эти дисциплины зародились.

Исходя из литературных данных, мы делаем выводы о том, что гиревой спорт как отдельный вид спорта, начал формироваться в СССР после окончания второй мировой войны [44]. Первые официальные соревнования по гиревому спорту, прошли в Москве 24 октября 1948 года. Они имели название 1-й всесоюзный конкурс силачей, в программу этих соревнований был включён классический толчок двух гирь весом 32 килограмма и рывок одной гири [62]. Тогда соревнования проводились в 4х весовых категориях среди мужчин. Соревнования начали носить систематический характер, но несмотря на это не было разработано правил соревнований, а так же отсутствовала спортивная классификация. Организаторами этих соревнований были специалисты по тяжелой атлетике, они видели в конкурсах среди гиревиков хорошее средство для привлечения большего количества молодежи к занятиям тяжелой атлетикой [83].

Периодом становления современного гиревого спорта многие авторы считают конец пятидесятых – начало шестидесятых годов прошлого столетия

[62,66,83]. В те годы на территории стран Советского Союза начали проводиться различные соревнования по гиревому спорту в городах и сёлах. В то время начали зарождаться первые правила, которые всё время двигались в сторону упрощения, которые были необходимы для популяризации гирь среди населения. Так в 1962 году были разработаны первые правила соревнований, которые отличались от современных [81]. Главное различие заключалось во времени, отведённом спортсмену на выступление, в отличие от нынешнего регламента, тогда это время было неограниченно, поэтому соревнования проводились с утра и до ночи [43]. Но благодаря первым правилам гиревой спорт был включен в спортивные классификации национальных видов спорта в России, на Украине, а затем и в других республиках СССР, это дал огромный толчок в его развитии [66].

Уже через десять лет на всей территории Советского Союза было организовано более 10ти всесоюзных турнира, это не считая соревнования более низкого ранга. В связи с неограниченностью времени выступления спортсменов, организаторам приходилось начинать соревнования на рассвете и заканчивать поздней ночью [23]. Ещё одним кардинальным различием было то, что спортсмены выступали на одном помосте по очереди, в современных соревнованиях они соревнуются одновременно на шести. Но даже эти неудобства не останавливали любителей гиревого спорта [81].

В 1977 году на турнир памяти М.Т. Жеребцова в город Липецк приехало более ста пятидесяти участников из восьми союзных республик [56]. В связи с тем, что не было единых правил соревнований, у организаторов возникли разногласия в судействе выполнения толчка. Одни говорили, что гири нужно обязательно толкать гири, вторые утверждали, что правильнее жать. Спустя 4 года разногласий, в 1981 году был проведён ряд соревнований, в которых участникам запрещалось жать гири. Так в 1982 году было принято общее решение, по отмене жима гирь, это решение разрешило все разногласия организаторов в судействе соревнований. Сократилось время

проведения соревнований, а также повысился уровень их организации. У спортсменов после толчка оставалось больше сил на выполнение упражнения рывок. И наконец, закончились бесконечные споры в оценке правильности выполнения упражнений [39]

К концу 70х годов гиревому спорту стало уделяться больше внимания со стороны населения, началась его популяризация в средствах массовой информации, особенно преуспевали в этом журналы «Спортивная жизнь России» и «Физкультура и спорт» [62].

Для дальнейшей популяризации гиревого спорта, было необходимо разработать единую программу развития, утвердить единые правила соревнований, разработать разрядные требования, календарный план соревнований, сформировать судейский корпус, обеспечить подготовку квалифицированных кадров. После проведения первого Чемпионата России в ноябре 1984 года в Оренбурге, возник вопрос включения гиревого спорта в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Так уже в декабре того же 1984 года приказом Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР были утверждены новые единые правила соревнований и гиревой спорт был включён в Единую всесоюзную спортивную классификацию. В течение последующих пяти лет изменялись и совершенствовались правила вносить поправки и дополнения [74].

В 1985 году в г. Липецке был проведен первый Чемпионат СССР по гиревому спорту. На него съехались 80 спортсменов из восьми союзных республик. После проведения первого чемпионата СССР стали организационно укрепляться национальные федерации гиревого спорта, формировался судейский корпус, ведущим судьям и специалистам было присвоено звание «Судья всесоюзной категории» [66]. Также выход гиревого спорта на Всесоюзный уровень дал стимул работе физкультурных организаций. Спортивные показатели в последующие несколько лет увеличились в два раза, этому способствовала более оптимизированная

техника выполнения соревновательных упражнений, которая изменялась в сторону упрощения и совершенствования двигательных действий с уменьшением энергозатрат [36].

Проведение первого чемпионата СССР дало толчок стремительному развитию гиревого спорта в вооружённых силах, спортсмены начали заключать контракты в армейских спортивных клубах и получили возможность вести подготовку на профессиональном уровне. В лице армии спортсмены получили хорошего союзника, укрепив авторитет гиревого спорта [58]. Армия в свою очередь получила возможность более эффективного развития солдат, благодаря средствам гиревого спорта. То есть гиревой спорт вернулся туда, где он изначально зародился. Уже в 1987 году Военно-спортивная классификация включала в себя упражнения гиревого спорта, а все наставления по физической подготовке стали использовать рывок и толчок гирь [7].

Гиревой спорт развивался, и его популярность среди населения увеличивалась с каждым годом. В 1987 году на чемпионат СССР съехалось более 200 участников из 14 республик [78]. Тогда же в 1987 году было принято решение о создании самостоятельной Всесоюзной федерации гиревого спорта, а также было решено провести первый кубок СССР. Учредительную конференцию назначили на апрель 1989, а первый кубок СССР прошел в 1988 году в Воронеже, в программе соревнований было включено двоеборье, состоящее из толчка и рывка. Тогда же на Кубке СССР в 1988 году М.В. Стародубцев предложил включить в программу соревнований толчок с последующим опусканием их в положение виса после каждого подъема, назвав его – длинным циклом [39]. Всё на том же кубке СССР, в связи с большим наплывом участников были приняты вынужденные коррективы в организации. Время, отведённое на выполнения упражнений участниками, сократили до десяти минут и на помостах одновременно стали бороться сразу шесть спортсменов. Эти коррективы существенно изменили

характер проведения соревнований, что повысило их зрелищность, эмоциональность, а также сократило время проведения [66].

В конце 1991 года, после распада СССР, произошли изменения в структуре руководства физкультурным движением. Спорткомитет СССР прекратил свое существование, Всесоюзная федерация гиревого спорта распалась [68]. После этого, на учредительной конференции в Бресте 29 октября 1992 года была образована Международная федерация гиревого спорта. Учитывая сложную политическую ситуацию, делегаты многих стран воздержались от участия в учредительной конференции по созданию Международной федерации гиревого спорта и присутствовали в качестве наблюдателей. Лишь делегаты 3х стран – России, Украины и Республики Беларусь приняли участие в создании МФГС. Здесь же были проведены выборы президента и утверждение устава МФГС. Первым президентом был выбран Владимир Рассказов – единогласно. Получив международный статус, федерация гиревого спорта стала готовиться, к проведению первого чемпионата Мира [83].

20-21 ноября 1993 года в г. Липецк был проведен первый Чемпионат Мира по Гиревому спорту, на него съехались 86 спортсменов из пяти стран: Россия; Украина; Беларусь; Казахстан; Латвия. Проводились данные соревнования по классическому двоеборью, результат в рывке засчитывался по количеству подъемов слабой рукой [83].

Шестой мировой чемпионат прошел на Украине в 1998 году, отметившись участием спортсменов из Иордании, Греции, Палестины. Ранее в подобных мероприятиях участвовали только атлеты СНГ и Балтии, что стало новой вехой в развитии гиревого спорта в Море [73].

В 1998 году начали проводить чемпионаты России в толчке двух гирь по длинному циклу. Первый чемпионат состоялся 20–22 февраля 1998 года в г. Санкт-Петербурге. Чемпионат проводился в семи весовых категориях с гирями 32 кг. Тогда же начали проводиться Чемпионаты Вооруженных сил

по гиревому спорту, в которых военнослужащие боролись в двух дисциплинах, но основной акцент был сделан на двоеборье, женщины участия в соревнованиях не принимали. Первенства России среди молодежи начали проводить с 1999 года [66].

В начале 21го, века гиревой спорт получил новую веху в развитии, ведь в соревнованиях начали принимать участие представительницы слабого пола. Уже в ноябре 2001 года в г. Бабаево было проведено первое первенство России среди женщин в трех весовых категориях — до 60, 70 и свыше 70 кг. Соревнования проводились в рывке гири, спортсменки выполняли упражнение с гирей 16 кг, засчитывалась сумма подъемов двух рук [30].

Для повышения зрелищности соревнований и для укрепления командного духа спортсменов, в соревнования начали включаться эстафеты. Их проводят в заключении соревнований. По правилам эстафеты, в ней принимают участие 5 спортсменов, каждый член команды в течение трех минут в максимальном темпе выполняет классический толчок гири либо толчок по длинному циклу, одновременно соревнуясь с участниками других команд. Для определения победителей командной эстафеты суммируется общее количество подъемов зафиксированных всеми членами команды. Эстафеты официально были включены в программы чемпионатов, кубков и первенств России в 2002 году [24]. В Вооруженных силах эстафеты так же стали включаться в официальную программу соревнований, но только в классическом двоеборье, по длинному циклу в Вооруженных силах эстафеты не проводятся [75].

Включение гиревого спорта, в программу I летней Спартакиады учащихся России в 2003 году, свидетельствует о его высокой значимости в укреплении здоровья и физическом развитии учащейся молодежи [52].

В 2007 году Всероссийская Федерация гиревого спорта рейтинговую таблицу регионов Российской Федерации, которая включает в себя все субъекты России, в которых развивается гиревой спорт. Очки в этой таблице

начисляются областям за проведение соревнований всероссийского и международного уровня, за места занимаемые регионам на соревнованиях различного уровня и за присвоения спортсменам областей спортивных званий. Чем выше место региональное отделение занимает в рейтинге территорий, тем большее финансирование эта область получает в следующем году. Поэтому все субъекты нашей необъятной страны пытаются занять наиболее высокое место в рейтинге [60].

В Вооруженных силах РФ, так же существует своя рейтинговая система. Борьба происходит внутри частей, между частями определённых родов войск, между родами войск, между военными округами и между военными учебными заведениями. На международном уровне проводятся Чемпионаты СНГ и Армиигры, в которых наше государство представляет сборная ВС РФ [57].

В 2008 году в Международной федерации числились представители 21 государства. В странах Европы гири получили более широкое распространение в области фитнеса и как вспомогательные средства для наработки физических качеств в силовых видах спорта. Также в 2008 году были разработаны новые международные правила соревнований по гиревому спорту, которые действуют и на сегодняшний день [31, 32].

С 2009 года гиревой спорт включен в официальную программу всемирных игр TAFISA. Основной целью этих игр являются: продвижение массового спорта на международном уровне [28].

С 2013 года начал проводиться Кубок ВС РФ имени Пикалова, который сразу стал популярным среди военнослужащих и с каждым годом он набирает всё большее количество участников [70].

В 2014 году гиревой спорт был включен в программу международного турнира по бодибилдингу Arnold Classic, в нём принимают участие знаменитые атлеты со всего мира. Также в 2014 была организована серия гран-при по гиревому спорту, которая включает в себя десять этапов на всех

континентах планеты, по итогам года выявляется абсолютный чемпион мира [23].

В 2016 году была придумана новая дисциплина гиревого спорта. Армейский гиревой рывок, разработан специально для военнослужащих. Основные его отличия от классического рывка в том, что упражнение выполняется в течение 12 минут, вместо привычных 10, но спортсменам разрешается неограниченная смена рук во время выполнения упражнения. Впервые соревнования по армейскому гиревому рывку прошли в Балашихе в Центре специальной физической подготовки и выживания ЦСКА. В них приняли участие более ста спортсменов военнослужащих, они показали высокие спортивные результаты, что позволило ввести АГР в постоянную программу чемпионатов ВС РФ. В 2017 были разработаны первые нормативы по АГР, но так как, это военно-прикладной вид спорта, спортсменам можно присваивать разряды не выше КМС [47].

В 2018 году в календарном плане соревнований ВС РФ, числятся Чемпионаты Военных округов, Чемпионаты Вооруженных Сил, Кубки ВС и т.д. по длинному циклу, двоеборью и военному гиревому рывку, общее количество соревнований превышает 15, то есть они проходят чаще, чем раз в месяц. Соревнования проводятся во всей стране и за её пределами [70].

На сегодняшний день во Всероссийской Федерации гиревого спорта состоит 68 региональных отделений. В России гиревым спортом занимается более 241 тысяч человек, гиревой спорт занимает 24 место из 130 видов спорта, которые развиваются в нашей стране, уступая только Олимпийским видам спорта. К концу 2017 года в МСГС состоит 49 стран, активно развивающих гиревой спорт [82]. Исходя из этого можно утверждать, что на сегодняшний день гиревой спорт имеет большое будущее как среди гражданского населения, так и среди военнослужащих не только в России, но и по всему земному шару.

Как видно из вышесказанного гиревой спорт на протяжении всей истории своего существования тесно связан с армией. Он зародился в армии три века назад и до сих пор помогает в физическом развитии солдат. Вооруженные силы в свою очередь помогают гиревому спорту в развитии: в армии придумываются новые дисциплины гиревого спорта; проводятся соревнования, повышающие уровень подготовленности спортсменов; привлекаются новые люди, имеющие желание служить и заниматься спортом; многие солдаты именно в рядах ВС принимают решение, связать свою жизнь со спортом.

Во время выполнения упражнений гиревого спорта задействуются все группы мышц, что способствует гармоничному развитию организма. Гиревой спорт является отличным средством воспитания физической выносливости, силы, упорства, терпения, а также психологической устойчивости. В период ведения боевых действий, почти все подразделения пытаются организовать места для занятий со штангами, гирями и т.д. Эти примеры показывают, как необходимы занятия с «железом» военнослужащим, для снятия психологической нагрузки, когда они находятся в непривычных и сложных условиях [14]. И гири здесь являются самым легкодоступным и удобным для занятий снарядом, чтобы работать с ними, достаточно одного квадратного метра. Следует отметить долговечность гирь как спортивного снаряда. У гирь практически не ограничен срок эксплуатации. Это создает огромное преимущество гиревого спорта перед многими другими, где требуются большие затраты на материальное обеспечение занятий.

Все упражнения гиревого спорта циклического характера со сравнительно небольшими весами. Упражнения осваиваются довольно быстро, поскольку не связаны с каким-либо безопорным перемещением в пространстве системы спортсмен — снаряд (как, например, в тяжелой атлетике) или сложным перемещением спортсмена (как в гимнастике, акробатике). Как показывает практика, спортсмен со средним уровнем

физического развития овладевает техникой гиревого спорта в течение 3 – 4 месяцев. В дальнейшем тренировочном процессе, это позволяет уделять больше внимания развитию и совершенствованию физических качеств [26].

Армия, даже оснащенная самой современной техникой, не исключает применения физической силы и проявления выносливости при выполнении различных задач. Упражнения с гирями развивают силовые показатели солдат, которые необходимы в переноске тяжестей в процессе учебно-боевой деятельности военнослужащих. Без навыков обращения с тяжестями все боевые задачи, связанные с поднятием грузов, становятся непосильной нагрузкой [72]. Гиревой спорт развивает такие силовые показатели солдат как:

1. Максимальная сила. Развивается из-за большой разницы веса гиревых снарядов.
2. Взрывная сила. Развивается за счет использования правильной техники гиревого жима.
3. Силовая выносливость.
4. Аэробные показатели. Так как взрывной характер работы является огромным стрессом для всего организма, то он, в попытках адаптировать его, адаптирует все системы под многократные повторения, что способствует выполнению длительных боевых задач.

Так как упражнения с гирями циклические, в организме гиревиков происходят функциональные и структурные изменения, которые способствуют повышению работоспособности организма. В целом для гиревика характерно гармоничное развитие мускулатуры со значительной гипертрофией мышц-разгибателей спины, ног и рук. Во время занятий гиревым спортом улучшается осанка, а искривления позвоночника являются большой проблемой для людей призывного возраста. Ощутимые изменения происходят в сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. В мышцах происходят значительные биохимические и морфологические

изменения: увеличивается объем отдельных мышечных волокон; повышается кровоснабжение тренируемых мышц; улучшается их возбудимость [69]. У гиревиков более развитая дыхательная мускулатура, ведь дыхание происходит, когда гири находятся на груди и спортсмену приходится преодолевать дополнительное усилие. Кроме этого, во время выполнения упражнений происходит кислородное голодание, из-за работы высокой интенсивности, что увеличивает глубину и ритм дыхания. Жизненная емкость легких у гиревиков в среднем составляет 5000—5500 куб. см [53]. При выполнении спортсменами гиревых упражнений рабочие группы мышц совершают большую работу как динамического, так и статического характера, при этом не происходит полного расслабления мышц. Это, в свою очередь, создает дополнительные затруднения для тока крови и требует от сердца более напряженной работы. Для гиревиков характерна рабочая гипертрофия сердечной мышцы и более высокая кислородная емкость крови [55].

Хочется отметить, что в гиревом спорте максимально исключены случаи травматизма. Даже во время изучения упражнений, спортсменам не требуется посторонняя помощь, в виде подстраховки. А всевозможные случаи, когда занимающийся может травмироваться, возникают только в связи с невыполнениями требований техники безопасности [10].

Ценность гиревого спорта значительно возрастает, если учесть то, что он может использоваться людьми различных возрастных групп. Люди занимаются гиревым спортом, начиная с 10 лет и заканчивают, когда им уже далеко за 70. В армии гиревым спортом занимаются все желающие, от курсантов до генералов.

Гири являются неотъемлемой частью физической подготовки в вооруженных Силах Российской Федерации. Все вышеперечисленные преимущества гиревого спорта, помогают военнослужащим в эффективном выполнении их воинских обязанностей. В наставления по физической

подготовке включены все упражнения гиревого спорта: толчок; рывок; длинный цикл. Для проверки уровня физической подготовленности, по желанию, используются эти упражнения. Поэтому в нашем исследовании мы и будем применять средства гиревого спорта, для развития уровня физической подготовленности солдат срочной службы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основой в системе боевой подготовки солдат срочной службы. Главными задачами физической подготовки являются: гармоничное развитие всех физических качеств военнослужащих; укрепление здоровья солдат; воспитание морально-волевых качеств; повышение боевого духа. На реализацию задач физической подготовки в армии уделяется много времени, существуют различные формы и методы физической подготовки, которые помогают в решении поставленных задач. Но из-за сокращения срока службы, физическая подготовка не успевает решить, поставленные перед ней задачи в полной мере, в полной мере.

Несмотря на многовековую историю гиревой спорт считается сравнительно молодым видом спорта. Его особенности заключаются в том, что это достаточно мало затратный вид спорта, для занятий достаточно одного квадратного метра и гирь, травматизм в гиревом спорте практически исключён и при этом, он развивает не только физические качества человека, но и повышает функциональное состояние организма занимающихся. За последние тридцать лет Вооруженные Силы стали более активно применять гиревой спорт в системе физической подготовки солдат. Упражнения гиревого спорта, благодаря всем вышеперечисленным особенностям, широко используются в процессе физической подготовки солдат, но не достаточно

активно. Это позволяет внедрить средства гиревого спорта в процесс физической подготовки солдат существенно не меняя его, а лишь дополняя.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования, позволяющие всесторонне изучить объект исследования, представить его в качественных и количественных характеристиках:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования;
2. Педагогические контрольные испытания;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщение научно – методической литературы. Анализ литературных источников был направлен на изучение: процесса физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации; обобщение знаний о влиянии гиревого спорта на организм человека; воздействия гиревого спорта на уровень развития физических качеств.

Обзор научно – методической литературы позволил изучить проблему исследования, привел к формулированию рабочей гипотезы и задач исследования.

Информационная база исследования формировалась из следующих источников: сведений из книг, журнальных статей, научных докладов и отчетов, материалов научно-методических конференций и семинаров, статистических справочников; данных интернет ресурсов; законов, постановлений и указов; отчётных и других документов. В написании работы нами использовалось 90 литературных источников.

2. С целью определения динамики развития уровня физической подготовленности солдат срочной службы нами были проведены контрольно-педагогические испытания контрольной и экспериментальной групп в начале, в середине и в конце эксперимента. Предметом анализа в процессе проведения педагогического эксперимента явились показатели, отражающие динамику развития уровня физической подготовленности солдат. В ходе эксперимента солдаты сдавали контрольные нормативы по физической подготовке. Они выполняли три контрольных упражнения, которые показывали уровень развития силы, быстроты и выносливости солдат. Упражнение, направленное на проявление силы – подтягивание на высокой перекладине. Для проверки уровня скоростных способностей солдат используется челночный бег 10х10 метров. Чтобы определить выносливость солдаты сдают бег на 3 километра. За сдачу каждого норматива солдатам начисляются баллы, общая оценка уровня физической подготовленности выставляется по сумме баллов за три упражнения. У солдат срочной службы после шести месяцев службы увеличивается количество баллов необходимое для сдачи норм ФП [6]. Оценки за сумму баллов по трём упражнениям представлены в таблице 1.

Таблица 1

Оценки за сдачи норм физической подготовки

Оценка	«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
до 6ти месяцев	До 100 баллов	100-130 баллов	130-160 баллов	Свыше 160 баллов
после 6ти месяцев	До 110 баллов	110-150 баллов	150-170 баллов	Свыше 170 баллов

Эти нормативы позволили провести сравнение уровня физической подготовленности солдат двух групп в течение всего срока службы и выявить результативность нашей тренировочной программы в сравнении со стандартной программой физической подготовки солдат срочной службы ВС РФ.

3. Педагогическое наблюдение проводилось непосредственно во время процесса физической подготовки солдат срочной службы. Его целью являлся контроль над выполнением предполагаемых физических нагрузок, предусмотренных экспериментальной программой. Мы наблюдали за изменениями в уровне физической подготовленности солдат, контрольной и экспериментальной групп.

4. Педагогический эксперимент длился на протяжении одного года. Нами была разработана программа по физической подготовке солдат срочной службы, которая в отличие от стандартной включала в себя средства и методы гиревого спорта. Данная программа включалась в спортивно массовую работу и в учебные занятия по физической подготовке солдат срочной службы. В эксперименте приняло участие 30 солдат срочной службы, после сдачи контрольных нормативов в начале года, они были поделены на две условно одинаковые группы по 15 человек. Контрольная группа занималась по стандартной программе, а экспериментальная группа по разработанной. В ходе проведения эксперимента обе группы выполняли одинаковую по объему физическую нагрузку, количество тренировочных дней было одинаковое. Кроме этого следует отметить одинаковые условия проживания и режим питания солдат в течение всего периода проведения эксперимента. Отличительная особенность подготовки каждой из двух групп состояла в том, что в ходе проведения эксперимента в процессе физической подготовки, на экспериментальной группе применялась разработанная нами программа, предусматривающая наряду со стандартными средствами и методами физической подготовки использование упражнений гиревого спорта. В подготовке солдат контрольной группы применялись только стандартные программы физической подготовки. Затем в середине года были проведены контрольные испытания, необходимые для определения уровня физического развития солдат и для выделения разницы между группами. В конце года, так же были проведены контрольные испытания, которые

позволили определить разницу в уровнях физической подготовки групп. Они позволили сделать выводы по результатам исследования, и были направлены на подтверждение или опровержение нашей рабочей гипотезы.

5. С помощью методов математической статистики были произведены вычисления результатов тестирования. Полученные данные обрабатывались на персональном компьютере с использованием прикладных электронных программ. Достоверность различия в показателях оценивали с использованием критериев t – Стьюдента. Все показатели заносились в таблицы, где

X_1 и X_2 - средне групповые показатели в тестах в начале и конце эксперимента.

m_1 и m_2 - средняя ошибка среднеарифметического

σ - стандартное отклонение

p – уровень значимости

N - количество результатов

t – эмпирическое значение для независимых выборок

Для всех полученных данных различия считались достоверными на уровне значимости $p=0,05$, где минимальная достоверность составляла 95%.

2.2. Организация исследования

Основной базой исследования являлась воинская часть г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 30 солдат срочной службы в возрасте от 18 до 27 лет: физически здоровые, имеющие обычный уровень физической подготовки. Избранные теоретические и методические основы, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили логику и этапы теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в 3 этапа в период с 2016 по 2018 год.

На 1 этапе (сентябрь 2016г. - декабрь 2016г.): осуществлялось изучение проблемы исследования, связанной с выявлением уровня физической подготовленности солдат срочной службы; была определена тема; проведён анализ и обобщение доступной научно - методической литературы по интересующей нас теме; определена цель, гипотеза и задачи исследования; разрабатывалась программа развития уровня физической подготовленности солдат срочной службы с использованием средств и методов гиревого спорта.

На 2 этапе (декабрь 2016г. - декабрь 2017г.) проводилось первоначальное тестирование уровня физической подготовленности солдат; осуществлялась проверка разработанной методики в опытно-экспериментальной работе; осуществлялась её практическая апробация в процессе физической подготовки; проведён педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной программы тренировок в процессе физической подготовки солдат.

На 3 этапе (январь 2018г. – май 2018г.) нами осуществлялась: статистическая обработка результатов основного педагогического эксперимента, их анализ и систематизация; формулирование общих выводов; оформление результатов диссертационного исследования.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Исходный уровень физической подготовленности солдат срочной службы Вооруженных Сил Российской Федерации

Для определения исходного уровня физической подготовленности солдат срочной службы, мы выбрали новобранцев одной роты, в количестве 30 человек. Солдаты сдавали контрольные нормативы по физической подготовке, предусмотренные наставлениями по ФП в рядах ВС РФ.

Контрольные нормативы включали в себя сдачу упражнений направленных на проявление уровня развития физической подготовленности солдат. Упражнение, направленное на проявление силы – подтягивание на высокой перекладине. Для проверки уровня скоростных способностей солдат используется челночный бег 10х10 метров. Чтобы определить выносливость солдаты сдают бег на 3 километра. За сдачу каждого норматива солдатам начисляются баллы, общая оценка уровня физической подготовленности выставляется по сумме баллов за три упражнения. Если солдаты срочной службы до шести месяцев сдают нормативы меньше чем на 100 баллов, им ставится оценка «неудовлетворительно», от 100 до 130 баллов – «удовлетворительно», начиная со 130 до 160 баллов – оценка «хорошо», свыше 160 баллов – «отлично». Далее рассчитывается средний показатель по роте. Итоги первоначальной сдачи норм физической подготовки солдатами срочной службы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Исходный уровень физической подготовленности солдат срочной службы Вооруженных сил Российской Федерации (в баллах)

№	Сила	Быстрота	Выносливость	Общий балл (оценка)
1	60	59	52	171 «отлично»
2	54	58	56	168 «отлично»

3	56	63	36	155 «отлично»
4	54	62	36	150 «отлично»
5	42	71	36	149 «хорошо»
6	50	67	21	138 «хорошо»
7	50	63	22	135«хорошо»
8	50	65	17	132 «хорошо»
9	58	43	25	126 «удовл.»
10	33	68	20	121 «удовл.»
11	46	62	13	121 «удовл.»
12	45	52	18	115 «удовл.»
13	27	70	17	114 «удовл.»
14	26	60	24	110 «удовл.»
15	30	50	26	106 «удовл.»
16	16	22	67	105 «удовл.»
17	16	41	27	104 «удовл.»
18	20	50	26	96 «неуд.»
19	38	38	27	93 «неуд.»
20	46	21	24	91 «неуд.»
21	22	34	24	80 «неуд.»
22	26	25	22	79 «неуд.»
23	18	29	24	71 «неуд.»
24	34	15	16	65 «неуд.»
25	9	29	20	58 «неуд.»
26	11	21	24	56 «неуд.»
27	6	20	18	44 «неуд.»
28	16	9	11	36 «неуд.»
29	5	17	10	32 «неуд.»
30	6	12	8	26 «неуд.»
X±m	32,33±3,22	43,2±3,72	25,57±2,41	101,57±7,39 «уд.»

Как видно из таблицы 1, только 4 человека сдали, нормативы на «отлично». Еще 4 сдали на «хорошо». 9 человек справились со сдачей на «удовлетворительно». 13 человек не справились со сдачей нормативов и получили оценку – «неудовлетворительно». Из этого можно сделать вывод о низком уровне физической подготовленности солдат, в начале прохождения срочной службы, ведь почти половина, а точнее 43,3% не сдали нормы

физической подготовки даже удовлетворительно и только 13,3% сдали на «отлично». Хочется отметить, что средний балл скоростных способностей по группе, превышает силу и выносливость. Скорость - 43,2 балла, сила - 32,3, выносливость - 25,6. Следовательно, необходимо поднимать уровень физической подготовленности солдат, для того, чтобы они в дальнейшем лучше справлялись со сложными задачами военной службы и были более подготовлены к трудным и непривычным условиям армейской жизни.

Для проведения нашего исследования мы разделили военнослужащих на две условно одинаковые группы. Группы распределялись по общему баллу за сдачу нормативов по физической подготовке по следующей схеме: солдат с лучшим баллом по ФП в контрольную группу, второй и третий в экспериментальную, четвертый и пятый в контрольную и так далее. В итоге у нас получилось две группы по 15 человек, средний балл контрольной группы составлял 102,6 балла, экспериментальной 100,53 балла. И этот балл в обеих группах соответствует оценке «удовлетворительно». Что свидетельствует об одинаковом исходном уровне физической подготовленности обеих групп, каждая из которых имеет средний балл чуть выше нижней границы нормы.

В дальнейшем процесс физической подготовки экспериментальной группы была включена разработанная нами программа, контрольная группа занималась по стандартной программе физической подготовки ВС РФ.

3.2. Программа физической подготовки солдат срочной службы средствами гиревого спорта.

Данная программа по гиревому спорту является адаптированной [6,16,21,63] и рассчитана на один год службы. Адресатом программы являются солдаты срочной службы в возрасте от 18 до 27 лет. Занятия проводятся четыре раза в неделю во время проведения учебных занятий по физической подготовке и два раза во время спортивно массовой работы на базе воинской части.

Целью программы является совершенствование уровня физической подготовленности солдат срочной службы посредством занятий гиревым спортом.

Основные задачи программы: обучение солдат технике выполнения упражнений гиревого спорта; развитие основных и специальных физических качеств; повышение работоспособности солдат; укрепление здоровья; улучшение психо-эмоционального состояния; воспитание морально-волевых качеств.

Одним из важнейших документов, регламентирующих работу по физической подготовке в армии, является военно-спортивная классификация (ВСК). Согласно ВСК, реализация данной программы осуществляется не только на общепедагогических принципах, но и характерных только для военнослужащих. Принципы реализации программы: доступности (освоение программы должно происходить, за 1 год срочной службы); прикладности (культивируются виды спорта связанные с армией); оздоровительной направленности; обязательности (солдаты не могут отказаться от занятий ФП); систематичности и последовательности; наглядности;

В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении элементов гиревого спорта.

Объём программы: 1 год занятий 422 часа, которые распределяются следующим образом и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы (в часах)

№	Раздел	Количество часов
1	Теоретические занятия	10
2	Обучение основам техники гиревого спорта	42
3	Развитие общих физических качеств солдат	90
4	Развитие специальных физических качеств солдат	140
5	Совершенствование классических упражнений: рывка, толчка, длинного цикла	130
6	Контрольные испытания	10
Итого		422

Содержание программы:

Теоретическая подготовка осуществляется в форме теоретических занятий, которые ведутся в течение всего года занятий. Она включает в себя следующие темы: введение в деятельность; место занятия, инвентарь и оборудование; техника безопасности при занятиях гиревым спортом; объяснение техники выполнения упражнений; правила соревнований по гиревому спорту.

Практическая часть. Общая физическая подготовка. Для улучшения подвижности суставов, эластичности мышц и связок необходимо уделять внимание не только приседаниям, но и кроссам, ускорениям, прыжкам в высоту и длину. Во время разминки выполняется комплекс общеразвивающих упражнений, включающий в себя упражнения: для рук и плечевого пояса; для шеи и туловища; для ног; для всех частей тела. ОРУ может выполняться без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах. Применяются упражнения из легкой атлетики, такие как: бег на короткие дистанции – 60, 100 метров и челночный бег 10x10 метров; прыжки в длину с места и разбега; метание гранаты 600 гр.; бег на средние и длинные

дистанции. В зимний период солдаты тренируют бег на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

1. Упражнения для развития мышц – сгибателей кисти: ходьба с гирями в опущенных руках; подтягивания с отягощениями; висы на высокой перекладине; висы с отягощениями; махи гирь различного веса; держась за дужки гирь, сгибание и разгибание кистей; прыжки с гирей в руках; сжатие кистевого эспандера; ходьба с гирями с согнутыми в кистях руками.

2. Упражнения для мышц разгибателей плеча (трицепса): жим двух гирь от груди; жим гирь из-за головы; сгибание разгибание рук, в упоре лежа; жим штанги от груди различными по ширине хватами; жим штанги, лежа различными по ширине хватами; сгибание и разгибание рук в наклоне.

3. Упражнения для дельтовидных мышц: жим гири от груди и с плеч; толчок двух гирь; подъем гири до подбородка из положения – гиря в опущенных руках внизу; протяжка: подъем гири вверх на прямых руках из положения – гиря внизу на прямых; подъем и опускание гирь через стороны на прямых руках; разводка гирь сидя; рывок гири; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях с отягощениями.

4. Упражнения для мышц бедра: приседания с гирями или штангой на груди или плечах; выпрыгивания с гирей вверх, стоя на двух плинтах; восхождение на опору с гирями или штангой; приседания со штангой на плечах в «ножницах»; сгибание и разгибание ног на станке.

Развитие скоростных способностей.

1. Для развития быстроты перемещения используется: бег с высокого и низкого старта 20-30 метров; быстрое передвижение на сильно согнутых ногах; передвижение приставными шагами с отягощениями; бег с отягощениями; бег с обгоном колонны замыкающим; бег с изменениями направления; эстафеты.

2. Развитие навыков быстрого рывка с места и быстрых ответных действий: бег 10-15 метров по зрительному сигналу; челночный бег 3x10 метров; челночный бег приставными шагами.

3. Для развития быстроты двигательной реакции солдаты во время перемещения выполняют различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы.

Упражнения для развития выносливости.

Для воспитания выносливости используется: кроссовый бег с постепенным увеличением длины дистанции до 3-5 км, повторный бег на отрезках 30-40-50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 сек); подвижные и спортивные игры, по упрощенным правилам.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается в упражнениях общей и специальной подготовки. Для её успешного развития необходимо систематически на протяжении всех занятий упражняться в наклонах, уклонах, отклонениях, нырках, переносах тела с ноги на ногу, вращениях в тазобедренных, плечевых, коленных, локтевых и голеностопных суставах.

Координационные способности.

Для развития координационных способностей уделяется внимание силовому жонглированию гирей. Виды жонглирования: индивидуальное; жонглирование в парах одной и двумя гирями; жонглирование в тройках одной двумя гирями; отдельные элементы: вращение перед собой, за спиной, круговые движения в вертикальной и горизонтальной плоскости.

Обучение основам техники выполнения упражнений гиревого спорта.

Солдаты обучаются технике выполнения соревновательных упражнений: рывка, толчка, толчка по длинному циклу.

При обучении основам техники гиревого спорта, не стоит забывать, что вместе с основными упражнениями солдатами так же изучаются вспомогательные упражнения с гирей. Уже начиная с первых занятий

необходимо обращать внимание солдат на правильность выполнения упражнений, внимательно следить и указывать на все ошибки в технике, включая мелкие. Обучение упражнениям гиревого спорта осуществляется в соответствии с общими принципами и методами обучения в следующей последовательности: ознакомление с техникой выполнения упражнения; разучивание упражнений, приемов, действий; тренировка.

Главная цель ознакомления с техникой гиревых упражнений – создание у солдат правильного представления техники выполнения упражнений и обеспечение ясного её понимания. Изначально необходимо назвать всем занимающимся упражнение, затем образцово продемонстрировать его выполнение, очень важно, указать основные опорные точки, после этого показать упражнение повторно по частям, одновременно с этим объясняя технику. Во время показа необходимо обратить внимание занимающихся на ведущих элементах упражнения и фазах его выполнения. После всего этого, надо дать занимающимся самим попробовать выполнить упражнение, уделяя внимание грубым ошибкам.

В зависимости от сложности выполняемого упражнения и уровня подготовленности солдат, разучивать их стоит в целом, по частям, по разделением с помощью подготовительных и подводящих упражнений.

Во время обучения упражнению гиревого спорта по частям, необходимо для каждой части упражнения проводить этап ознакомления. То есть включить все перечисленные выше действия для каждой части.

Техника выполнения упражнения рывок гири. Рывок – упражнение, в котором спортсмен выполняет подъём одной гири вверх на прямую руку, одним непрерывным движением. Упражнение состоит из 4-х последовательно выполняемых частей: старта; подъёма гири вверх; фиксации в верхнем положении; опускания вниз. Во время выполнения гиревиком каждой из этих частей, решаются определённые двигательные задачи. Рывок выполняется максимально возможное количество раз в течение десяти

минут, сначала одной рукой затем другой, сумма двух рук делится пополам.

Методика обучения рывку. Так как рывок упражнение тяжёлое в освоении техники, обучение ему производится по частям: вначале обучать махам, смене рук, дыханию, а затем - рывку в целом. Обучение махам и смене рук, проводится сериями по несколько подходов. Махи и смена рук изучаются на первых занятиях, после их закрепления занимающиеся начинают изучать упражнение в целом, а эти упражнения в дальнейшем включаются в подготовительную часть занятия. Обучения технике выполнения рывка в целом производится с одновременным показом и объяснение особенностей выполнения каждой фазы рывка. Рывок выполняется сериями по несколько повторений каждой рукой, 3-4 подхода. Здесь необходимо обращать внимание, на точность выполнения и взаимосвязь всех частей упражнения, а так же на правильность дыхания занимающихся.

Техника выполнения упражнения толчок гири. Толчок гирь - упражнение, в котором занимающиеся выполняют подъём двух гирь от груди вверх, для толчка характерны большие нагрузки на организм. Для успешного освоения техники выполнения упражнения, занимающимся необходим высокий уровень развития силовой выносливости. Толчок состоит из 4-х частей: заброс гирь на грудь; толчок от груди вверх; фиксация в верхнем положении; опускание гирь на грудь. Первая является подготовительной частью, последующие - основными. Толчок выполняется в течении десяти минут, максимальное количество раз.

Методика обучения классическому толчку. Изначально, необходимо показать упражнение 3-4 раза, во время показа нужно обратить внимание занимающихся, на основные опорные точки, уточнить, что от положения гирь на груди зависит расход энергии на выполнения толчка. Затем следует обучить всем частям толчка, с помощью подготовительных упражнений. После их освоения, следует переходить к обучению толчка в целом.

Основное внимание обратить на согласованность действий при выполнении отдельных частей и на взаимосвязь их между собой.

Дыхание. В гиревом спорте для достижения высокого результата очень важно правильное ритмичное дыхание. Занимающиеся должны научиться дышать, глубоко и согласовано, с ритмом выполнения упражнения. По мере повышения уровня тренированности дыхание становится подсознательным и занимающиеся не обращают внимания, на правильность его выполнения. Обычно используются следующие варианты дыхания. Во время выполнения рывка: в фазе подъема гири из стартового положения делается глубокий вдох; в положении верхней фиксации выход и вдох; во время опускания гири производится глубокий выдох. В идеале, за один рывок спортсмен делает по два вдоха и выдоха. При толчке гиревик успевает сделать по три вдоха и выдоха: При забросе делается вдох; когда гири находятся на груди, происходит выдох; во время толчка – вдох; во время фиксации, делается выдох и вдох; при опускании глубокий выдох.

Вся деятельность состоит из двух этапов обучения:

1. «Подготовительный», на этом этапе решаются следующие задачи: обучить технике выполнения упражнений гиревого спорта; улучшить общую физическую подготовку; научить верить в свои возможности.

2. «Базовый», задачи этапа: совершенствование и развитие потенциальных физических возможностей солдат; помощь солдатам в раскрытии своих физических возможностей; подготовка к успешной сдаче норм ФП.

В начале занятий солдаты должны овладеть техникой гиревого спорта. Обучаемые делятся на подгруппы по 3-5 человек. После освоения ими техники в целом, им разрешается следить за правильностью техники партнёров. Для достижения наибольших результатов спортсмены выполняют упражнения с гирями различного веса. Вес гирь увеличивается по мере совершенствования техники и уровня подготовленности занимающихся.

Во время занятий с начинающими особое внимание уделяется технике выполнения, ни в коем случае, нельзя форсировать результаты, нагрузка должна повышаться постепенно и планомерно. Когда занимающие покажут высокий результат с гирями легкого веса, можно переходить к гирям потяжелее, затем ещё тяжелее и т.д. С целью развития физических качеств и повышения уровня физической подготовленности, упражнения выполняются с большим количеством повторений до наступления значительного утомления.

В упражнениях с отягощениями специальной физической подготовки вес отягощений должен быть доступным, оптимальным. Для нагрузки на все группы мышц, необходимо максимально разнообразить выполняемые упражнения. Лучше избегать однообразия в тренировках, иначе организм занимающихся привыкнет в однотипной нагрузке и снизится положительная ответная реакция. Несмотря на то, что каждая тренировка является самостоятельной, её необходимо рассматривать, как составную часть системы тренировочных занятий. Во время каждой тренировки в расчёт принимаются не только предыдущие, но и последующие занятия, определяются все недостатки в технике занимающихся, отставания в развитии каких либо физических качеств.

Травматизм в гиревом спорте практически исключён. Но всё же у начинающих гиревиков бывают травмы кожи ладоней рук, поскольку тренировки связаны с многократным повторением упражнений. Поэтому необходимо планомерно повышаться количество повторений. Не стоит забывать о том, что гиря может вылететь из рук партнёра, поэтому необходимо соблюдать правила техники безопасности и держаться на достаточном расстоянии от выполняющего упражнение. Если два спортсмена выполняют упражнения одновременно, они должны располагаться лицом друг к другу, либо стоять рядом, но не один за другим.

Эффективность занятий зависит от их рациональной организации и

выбора оптимальной дозировки нагрузки.

Перетренированность - неблагоприятное физическое состояние организма, обусловленное неправильным планированием физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Необходимо варьировать физические нагрузки, и тщательно следить за состоянием занимающихся.

Занятие начинается с разминочного комплекса упражнений, который позволяет занимающемуся подготовить организм к предстоящему занятию. Такой комплекс призван увеличить объем движения в суставах тела. Разогретое тело можно подвергнуть более тяжелым нагрузкам, поэтому следующим этапом тренировки идет комплекс силовой гимнастики. Силовая подготовка так же необходима для занятий, как и растяжка. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную систему организма.

Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение, закрепление и совершенствование техники рывка и толчка. Большое внимание уделяется умению владеть своим телом.

Заключительная часть включает в себя комплекс ОФП и СФП, упражнения со скакалкой, упражнения на пресс и растяжку.

В процессе занятий предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный – проводится в начале года занятий, для определения исходного уровня физической подготовленности солдат.
- рубежный – проводится в середине года занятий, для отслеживания динамики роста уровня физической подготовленности;
- итоговый – проводится в конце года занятий, необходим для определения конечного уровня развития всех физических качеств и проверки освоенной техники упражнений гиревого спорта.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольные испытания декабрь, май, декабрь года срочной службы;

- тестирование физических качеств каждый месяц;
- участие в соревнованиях бригады согласно календарного плана в/ч.

Ожидаемые результаты:

- Овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом.
- Успешная сдача контрольных нормативов по ФП.
- Высокий уровень физической подготовки солдат срочной службы.
- Высокий уровень морально-волевых качеств.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства по данному виду спорта.

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Спортивный зал.
2. Тренажёрный зал.
3. Тренажёры.
4. Штанги.
5. Лавочки для жима.
6. Диски для штанги разного веса.
7. Гири 16,24,32 кг.
8. Гантели разного веса.
9. Скакалки гимнастические.
- 10 Турник навесной.
11. Ремни тяжелоатлетические.
12. Мячи.
13. Секундомер.

3.3. Результаты формирующего эксперимента

Проверка эффективности разработанной программы осуществлялась, по средствам сдачи по ФП солдатами срочной службы, как в середине, так и в конце года. В ходе эксперимента сравнивались и анализировались начальные и конечные результаты сдачи нормативов.

После шести месяц применения нашей программы, мы провели повторные тесты уровня физической подготовленности солдат срочной службы. После половины года службы оценки, уровня физической подготовленности, меняются. До 110 баллов ставится оценка «неудовлетворительно», от 110 до 150 баллов – «удовлетворительно», начиная со 150 до 170 баллов – оценка «хорошо», свыше 170 баллов – «отлично». Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблицах 4 и 5.

Таблица 4

Результаты сдачи норм физической подготовки спустя 6 месяцев службы в контрольной группе (в баллах)

№	Сила	Быстрота	Выносливость	Общий балл (оценка)
1	66	67	66	199 «отлично»
2	63	68	45	176 «отлично»
3	59	64	49	172 «отлично»
4	59	69	39	167 «хорошо»
5	37	70	44	151 «хорошо»
6	54	63	28	145 «удовл.»
7	39	65	32	136 «удовл.»
8	50	52	29	131 «удовл.»
9	41	38	44	123 «удовл.»
10	26	47	45	118 «удовл.»
11	24	52	31	107 «неуд.»
12	32	41	31	104 «неуд.»
13	47	32	29	105 «неуд.»
14	36	31	31	98 «неуд.»
15	31	34	27	92 «неуд.»
X±m	44,26±3,53	52,86±3,79	38±2,8	134,93±8.41 «уд.»

Как видно по таблице 4, средний уровень физической подготовленности контрольной группы вырос, но при этом средняя оценка осталась такой же, как и в начале года – «удовлетворительно». На оценку «отлично» с контрольными испытаниями справилось 20% солдат КГ, а на оценки «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» по 33,3% испытуемых. Так же видно, что улучшились все физические качества, среди них быстрота, по-прежнему, остаётся доминирующей.

Таблица 5

Результаты сдачи норм физической подготовки спустя 6 месяцев службы в экспериментальной группе (в баллах)

№	Сила	Быстрота	Выносливость	Общий балл (оценка)
1	62	65	77	204 «отлично»
2	60	69	55	184 «отлично»
3	53	74	56	183 «отлично»
4	56	70	53	179 «отлично»
5	78	50	49	177 «отлично»
6	43	73	47	163 «хорошо»
7	50	61	43	154 «хорошо»
8	54	58	38	150 «хорошо»
9	49	55	37	141 «удовл.»
10	52	44	43	139 «удовл.»
11	44	47	44	135 «удовл.»
12	45	48	45	138 «удовл.»
13	49	44	43	136 «удовл.»
14	45	46	42	133 «удовл.»
15	46	41	44	131 «удовл.»
X±m	52,4±2,35	56,33±2,99	47,73±2,54	156,46±6.06 «хор.»

В экспериментальной группе средний уровень физической подготовленности вырос, средняя оценка улучшилась – «хорошо». На оценку «отлично» с контрольными испытаниями справилось 33,3% солдат ЭГ, на оценку «хорошо» 20%, а на «удовлетворительно» 47,7% испытуемых. Не справившихся с контрольными испытаниями в экспериментальной группе

нет. Улучшились показатели всех физических качеств, среди них быстрота хоть и доминирует, но уже не так явно, как в начале года службы.

В середине научного эксперимента наблюдается изменение показателей физической подготовленности солдат срочной службы в лучшую сторону в обеих группах. Однако из-за применения разных программ занятий по физической подготовке, темпы роста изучаемых показателей в группах оказались различными. В экспериментальной группе в сравнении с контрольной средний балл выше на 21, а средняя оценка по группе – «хорошо», когда в контрольной – «удовлетворительно». Эти данные уже свидетельствуют о превосходстве нашей программы, но на данном этапе не являются достоверными и раскрытыми не до конца.

В конце года срочной службы, нами были проведены итоговые испытания уровня физической подготовленности. Результаты тестов контрольной и экспериментальной групп, представлены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6

Результаты сдачи норм физической подготовки в конце года срочной службы контрольной группой (в баллах)

№	Сила	Быстрота	Выносливость	Общий балл (оценка)
1	71	68	69	208 «отлично»
2	70	70	56	196 «отлично»
3	67	66	61	194 «отлично»
4	65	71	57	193 «отлично»
5	48	72	54	174 «отлично»
6	60	68	45	173 «отлично»
7	48	68	43	159 «хорошо»
8	56	58	42	156 «хорошо»
9	47	53	52	152 «хорошо»
10	53	40	44	137 «удовл.»
11	36	49	51	136 «удовл.»
12	40	51	43	134 «удовл.»
13	34	56	42	132 «удовл.»
14	41	43	46	130 «удовл.»

15	39	42	42	123 «удовл.»
X±m	51,66±3,26	58,33±2,96	49,8±2,13	159,8±7,28 «хор.»

В контрольной группе, к концу года срочной службы, средний уровень физической подготовленности вырос, средняя оценка улучшилась – «хорошо». На оценку «отлично» с контрольными испытаниями справилось 40% испытуемых, на оценку «хорошо» 20%, а на «удовлетворительно» 40% солдат КГ. Не справившихся с контрольными испытаниями в контрольной группе нет. Улучшились показатели всех физических качеств, среди них быстрота хоть и доминирует, но уже не так явно, как в начале года службы. Результаты контрольной группы стали намного лучше в сравнении с началом года службы.

Таблица 7

Результаты сдачи норм физической подготовки в конце года срочной службы экспериментальной группой (в баллах)

№	Сила	Быстрота	Выносливость	Общий балл (оценка)
1	73	76	74	223 «отлично»
2	72	78	68	218 «отлично»
3	75	73	67	215 «отлично»
4	69	75	69	213 «отлично»
5	72	67	71	210 «отлично»
6	66	73	65	204 «отлично»
7	65	67	66	198 «отлично»
8	61	68	62	191 «отлично»
9	62	59	63	184 «отлично»
10	59	62	63	184 «отлично»
11	54	62	61	177 «отлично»
12	63	58	55	176 «отлично»
13	57	58	53	168 «хорошо»
14	56	53	56	165 «хорошо»
15	52	54	55	161 «хорошо»
X±m	63,73±1,9	65,53±2,12	63,2±1,63	192,47±5,34 «отл.»

К концу исследования в экспериментальной группе средний уровень

физической подготовленности значительно вырос, средняя оценка – «отлично». 80% испытуемых справились со сдачей норм физической подготовки на оценку «отлично», 20% на оценку «хорошо». Все показатели физической подготовленности значительно выросли и находятся на одном уровне. Показатели силы и выносливости, благодаря систематических занятиям, приблизились к показателям быстроты солдат.

Сравнение средне группового балла, уровня физической подготовленности, контрольной и экспериментальной групп в начале, середине и конце года службы показано на рисунке 1.

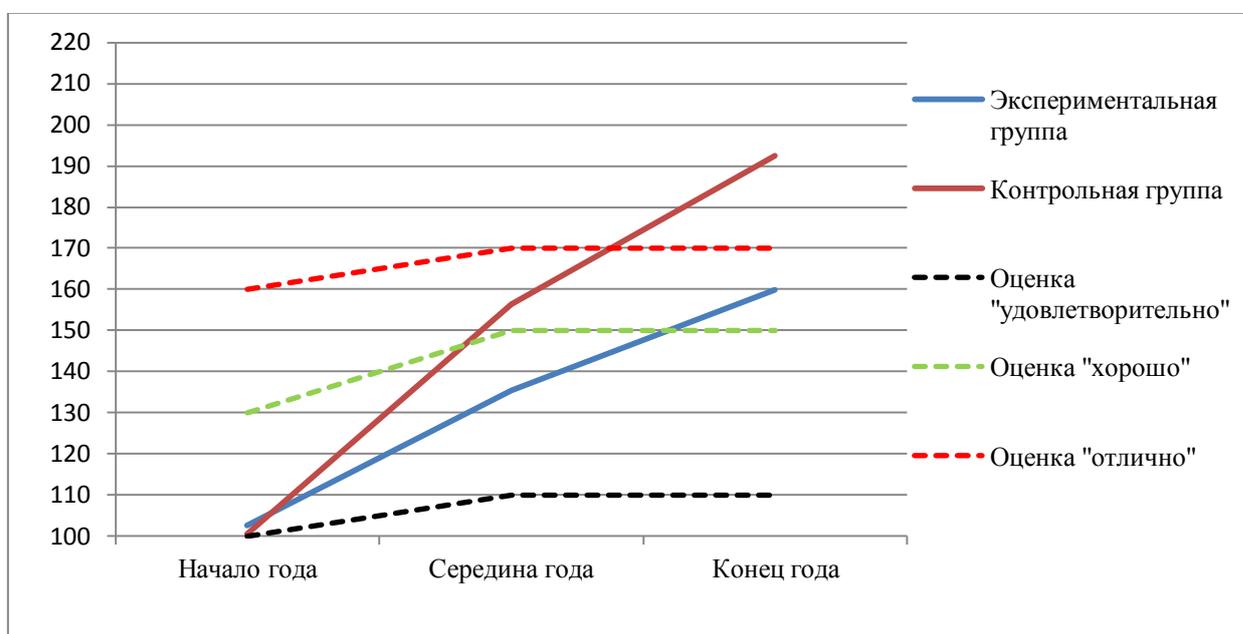


Рис. 1. Уровни физической подготовленности солдат контрольной и экспериментальной в течение года срочной службы.

В таблице 8, показаны оценки физической подготовленности, выставляемые солдатам на протяжении всего года срочной службы.

Таблица 8

Оценка физической подготовленности солдат контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

Оценка физической подготовленности	Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)	
	До	После	До	После
	%	%	%	%

«Отлично»	13,3%	40%	13,3%	80%
«Хорошо»	13,3%	20%	13,3%	20%
«Удовлетворительно»	33,3%	40%	26,6%	-
«Неудовлетворительно»	39,9%	-	46,62%	-

Рассмотрев уровень физической подготовленности, солдат контрольной и экспериментальной групп, в начале года срочной службы, мы пришли к выводу, что средний уровень ФП – низкий. Только 13% испытуемых справились со сдачей норм на «отлично», а около 40% не справились вообще. В результате целенаправленной работы, над повышением уровня физической подготовленности солдат срочной службы, в обеих группах наблюдался рост уровня ФП. Этому свидетельствуют данные показанные на рисунке 1 и в таблице 8. Но из-за применения разных программ занятий по физической подготовке, конечные результаты в группах оказались различными. В контрольной группе, в течение эксперимента, оценка ФП поменялась с «удовлетворительно» на «хорошо», все солдаты справились с контрольными испытаниями и 40% из них на оценку «отлично». В экспериментальной группе оценка поменялась на «отлично», так же 80% испытуемых сдали нормы ФП на «отлично», а 20% на «хорошо».

Затем мы произвели расчёт показателей, чтобы определить достоверность полученных данных и степень различия показателей в группах. Эти данные представлены в таблице 9.

Таблица 9

Расчёт t-критерия Стьюдента для независимых выборок контрольной и экспериментальной групп (до и после эксперимента)

Оценка физической подготовленности	Контрольная группа (n=15)		Экспериментальная группа (n=15)		Сравнение групп в конце года	
	До	После	До	После	КГ	ЭГ
$X \pm m$	102,53 ± 9,87	159,8 ± 7,28	100,53 ± 111,36	192,47 ± 5,34	159,8 ± 7,28	192,47 ± 5,34
σ	38,21	28,19	44,01	20,67	28,19	20,67
t	4,67 p<0.001		7,32 p<0.001		3,62 p<0.01	

Произведя расчёт достоверности между уровнем физической подготовленности солдат срочной службы в контрольной группе в начале и конце года, мы определили, что различия между показателями достоверны, а $p < 0.001$. В экспериментальной группе, так же наблюдается высокая степень достоверности $p < 0.001$, но контрольной группе связь между показателями менее значимо выражена. В КГ этот показатель 4,67, а в ЭГ 7,32, это свидетельствует о легитимности обеих программ физической подготовки. Они обе вполне оправдывают своё существование и способны повысить уровень физической подготовленности солдат.

Но сравнение уровня физической подготовленности солдат контрольной и экспериментальной групп в конце года, то же выявило достоверность различий. Хотя здесь $p < 0.01$ и этот показатель меньше, не стоит забывать о том, что различия считаются достоверными, если $p < 0,05$. Это свидетельствует не только о том, что наша программа повышает уровень физической подготовленности, но и делает это более качественно, в отличие от стандартной программы.

Исходя из этого, можно сказать, что результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента, свидетельствуют о превосходстве нашей программы, физической подготовки солдат срочной службы, в сравнении со стандартной. Результаты выполненного исследования подтверждают гипотезу и позволяют сделать выводы.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы показал, что физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации является основой в системе боевой подготовки солдат срочной службы. Она направлена на гармоничное развитие всех физических качеств военнослужащих. На реализацию задач физической подготовки в армии уделяется много времени, но из-за сокращения срока службы она не успевает раскрыться в полной мере. Гиревой спорт широко используется в системе физической подготовки, так как, способствует не только быстрому росту уровня физической подготовленности солдат, но и улучшению их функционального состояния.

2. В начале года срочной службы у солдат был выявлен низкий уровень подготовленности, что свидетельствует о недостаточной работе, в сфере физического воспитания призывников. На протяжении года занятий физической подготовкой, наблюдался рост уровня физической подготовленности солдат как контрольной, так и экспериментальной групп. После года срочной службы уровень физической подготовленности солдат увеличился в обеих группах, а средняя оценка по группам улучшилась с «удовлетворительно», на «хорошо и «отлично».

3. Разработана программа физической подготовки солдат срочной службы средствами гиревого спорта, которая включает: развитие общих и специальных физических качеств; обучение основам техники гиревого спорта; совершенствование классических упражнений гиревого спорта.

4. В контрольной группе после проведения эксперимента оценка физической подготовленности изменилась с «удовлетворительно» на «хорошо», все солдаты справились с контрольными испытаниями и 40% из них на оценку «отлично». В экспериментальной группе оценка поменялась

на «отлично», так же 80% испытуемых сдали нормы физической подготовленности на «отлично», а 20% на «хорошо».

5. Прирост уровня физической подготовленности солдат наблюдался в обеих группах, после года занятий солдаты экспериментальной группы справились со сдачей норм физической подготовки достоверно ($p < 0,01$) лучше, чем контрольной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».
2. Федеральный закон от 31.05.1996 N 61-ФЗ «Об обороне».
3. Федеральный закон от 06.07.2006 N 104-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с сокращением срока военной службы по призыву».
4. Указ Президента Российской Федерации от 20.09.2010 г. № 1144 «О военно-административном делении Российской Федерации»
5. Указ Президента РФ от 17 ноября 2017 г. № 555 «Об установлении штатной численности Вооруженных Сил Российской Федерации»
6. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) // Введено в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009. – №. 200.
7. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте (НФП-1987) // Введено в действие Приказом Министра обороны СССР от 17.09.1987. – №. 270.
8. Аверченков В. Структура системы обеспечения безопасности Российской Федерации: учебное пособие / В.П. Аверченков [и др.]. – М.: Литрес, 2017. – 217с.
9. Балашов А. И. Военный потенциал и экономические ограничения российской армии / А.И. Балашов // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2015. – №. 34. С. 302-319.
10. Баранов В. В. Упражнения с гирями в физическом воспитании студентов / В.В. Баранов // Гиревой спорт в России. Пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса. – 2003. – С. 51-53.

11. Батьковский А. М. Экономическое обеспечение военной безопасности России: критерии оценки и направления развития / А.М. Батьковский // Институциональные и инфраструктурные аспекты развития экономических наук: сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2015. – С. 36-41.
12. Бахрах Д. Административное право России: учебник для вузов / Д.А. Бахрах. М.: Литрес, 2017. – 122с.
13. Безугольный А. История военно-окружной системы в России / А.Н. Безугольный, Н.И. Ковалевский, В.А. Ковалёв. М.: Литрес, 2017. – 142с.
14. Болотин А. Э. Показатели физической готовности офицеров-спецназовцев к проведению специальных операций / А.Э. Болотин, Н.Е. Гуков // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2016. – №. 2. – С. 80-85.
15. Борисов А. А. Гиревой спорт как средство физической подготовки военных инженеров / А.А. Борисов, Д.П. Отев // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2009. – №. 12. – С. 20-23.
16. Борисевич С. А. Теоритические аспекты построения тренировки спортсменов-гиревиков: учебно-методическое пособие / С.А. Борисевич, С.Б. Толстов. – Тюмень: Изд-во ТГСХ, 2005. -40с.
17. Бородин Ю. А. Эволюция вооружения, поколений войн, тактики и средств специальной физической подготовки военнослужащих / Ю.А. Бородин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №. 2. – С. 9-14.
18. Боцман О. С. Основные этапы становления и развития органов управления физической подготовкой и спортом в Вооруженных Силах Российской Федерации / О.С. Боцман, А.В. Зыков, А.В. Ватагин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №. 4. – С. 3-8.

19. Бочковская В. Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 6. – С. 136-142.

20. Буриков А. В. Эффективность программы развития и совершенствования скоростно-силовых качеств у специалистов вооруженных сил / А.В. Буриков, Р.В. Богатырёв // Приоритетные направления развития науки и образования: Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. – 2016. – №. 1. – С. 8-16.

21. Бутыч В.В. Развитие специальных физических качеств спортсменов-гиревиков на основе построенных тренировочных модулей / В.В. Бутыч, Н.В. Морозова // Здоровье нации-наша забота. – 2008. –С.19-21.

22. Ванин И. Ф. Боевой опыт как ресурс профессионально-личностного развития слушателей военных вузов / И.Ф. Ванин [и др.] // Среднее профессиональное образование. – 2015. – С. 45-51.

23. Виноградов Г., Виноградов И. Теория и методика, технология спортивной тренировки / Г.И. Виноградов, И.В. Виноградов. – М.: Литрес, 2018. – 113с.

24. Волков, П.Б. Музыкальное сопровождение в проведении командной эстафеты в гиревом спорте / П.Б. Волков // Научно-инновационный центр. – 2011. – №. 2. – С. 56-59.

25. Гайдар Е. А. Гибель империи. Уроки для современной России / Е.А. Гайдар. – М.: Литрес, 2007. – 134с.

26. Гранкин Н.А. Показатели функционального состояния и резервных возможностей организма курсантов / Н.А. Гранкин, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. - №. 3. – С. 37-46.

27. Громов В. А. Алгоритм организации физической культуры со студентами факультета военного обучения / В.А. Громов, Р.Г. Шайхетдинов,

И.В. Тяжелников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – 2015. – №. 3. – С. 17-23.

28. Грушевский Н. Н. Спортивный отбор для занятий силовым фитнесом / Н.Н. Грушевский. – Новосибирск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 69с.

29. Гурский А. И. Категория «воинский долг» в структуре военного сознания / А.И. Гурский, И.В. Лихоманов // Гуманитарные проблемы военного дела. – 2015. – №. 2. – С. 30-34.

30. Егоров, В.В. Гиревой спорт в России и Мире / В.В. Егоров. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта. – 2009. - №. 1. – 28-31с.

31. Егоров, В.В. Гиревой спорт в России и Мире / В.В. Егоров. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта. – 2010. - №. 2. – 34-37с.

32. Егоров, В.В. Гиревой спорт в России и Мире / В.В. Егоров. – Рыбинск: Всероссийская федерация гиревого спорта. – 2012. - №. 4. – 26-28с.

33. Ендовицкий Д. А. Военное образование в гражданском вузе: на пути к стабильности / Д.А. Ендовицкий, В.Г. Шамаев // Высшее образование в России. – 2016. – №. 5. – С. 44-49.

34. Ефремов О. Ю. Военная педагогика: учебник для вузов / О.Ю. Ефремов. – Спб.: Издательский дом " Питер", 2013. – 87с.

35. Заботин Д. В. Анализ нормативно-регламентирующих и методических положений физической подготовки военнослужащих / Д.В. Заботин, В.Н. Егоров // Известия Тульского государственного университета. – 2015. – №. 3. – С. 15-21.

36. Зайцев, Ю. М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов. - М.: Советский спорт, 1991. – 48с.

37. Зубов И. В. К вопросу о порядке применения положений общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации, содержащих нормы профессиональной этики и служебного этикета в системе

ГПС МЧС России / И.В. Зубов, Л.И. Ярмонов // Вестник Воронежского института ГПС МЧС России. – 2015. – №. 2 – С. 15-19.

38. Карташов В. Т. Состояние системы диспансеризации в Вооружённых Силах РФ и направления её совершенствования/ В.Т. Карташов // Военно-медицинский журнал. – 2007. – №. 9. – С. 10-18.

39. Кашафутдинов, В.Р. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой : методическое пособие / В.Р. Кашафутдинов, З.Ф. Курмаев, И.Ф. Нуруллин. – Казань: КФУ, 2016. – 43с.

40. Ковалев А. А. Роль управления сферой военной безопасности в современном государстве в условиях трансформации международной системы безопасности / А.А. Ковалев, Е.И. Кудайкин // Управленческое консультирование. – 2017. – №. 3. – С. 93-99.

41. Кочетков А. Э. Исторический аспект обеспечения безопасности Российского государства / А.Э. Кочетков // *Juvenis scientia*. – 2016. – №. 1. – С. 17-23.

42. Кудашкин А. В. Военная служба в Российской Федерации / А.В. Кудашкин // Теория и практика правового регулирования. – 2017. – С. 117-124.

43. Кузенец, Н.Г. Гиревой спорт. Техника, принципы и методы обучения / Н.Г. Кузенец, В.В. Царун. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 37с.

44. Курмаев З. Ф. Обучение гиревому спорту на занятиях физической культурой: методическое пособие / З.Ф. Курмаев [и др.]. М.: Дрофа, 2016. – 138с.

45. Лобанов Ю. Я. Концепции построения педагогического процесса по физической подготовке на основе личностных характеристик военнослужащих / Ю.Я. Лобанов // Инновации, технологии, наука. Сборник статей Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 160-162.

46. Люттвак Э. М. Государственный переворот: практическое пособие / Э. М. Люттвак. – М.: Литрес, 2017. – 155с.
47. Матюшина Е. В. Педагогический контроль психофизической подготовленности спортсменов-гиревиков высокой квалификации: выпускная бакалаврская работа по направлению подготовки: 49.03. 01 / Е.В. Матюшина, 2017. – 67с.
48. Микрюков В. Ю. Теория и практика военно-патриотического воспитания учащихся в современной России // В. Ю. Микрюков – М.: ГОУВПО Московский педагогический государственный университет, 2009. – 268с.
49. Митин Д. И. Качественные состояния физической подготовки военнослужащих / Д.И. Митин, А.Н. Михеев // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – №. 1. С. 74-79.
50. Михайлов А. Д. Физическая подготовка как средство укрепления воинской дисциплины у курсантов военно-учебных заведений войск национальной гвардии российской федерации / А.Д. Михайлов, А.Н. Ларин // Культура, спорт и здоровье. – 2016. – С. 59-66.
51. Моисеева Е. В. Социальная поддержка военнослужащих и членов их семей / Е.В. Моисеева, И.З. Гуреева. – М.: ГОУВПО Московский педагогический государственный университет, 2018. – 136с.
52. Морозов, И.В. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте/ И.В. Морозов. — Ростов-на-Дону: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 112с.
53. Муминов В. И. Влияние дыхания на спортивный результат спортсменов-гиревиков / В.И. Муминов // Спорт–дорога к миру между народами: материалы III Международной научно-практической конференции 17-19 октября 2017 г. / под ред. ХФ Насралла. – М.: РГУФКСМиТ. – 2017. – С. 183-190.

54. Овсепян Ж. И. Президентский и парламентский контроль как формы конституционного контроля в российской федерации / Ж.И. Овсепян, А.Г. Овсепян // Вестник юридического факультета Южного федерального университета. – 2016. – Т. 3. – №. 2-3. – С. 9-20.

55. Орешников Е. В. Вариабельность сердечного ритма у спортсменов-гиревиков / Е.В. Орешников [и др.] // Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – №. 4. – С. 139-141.

56. Павлов, В.Ю. Разработка и применение модельных характеристик в тренировочном процессе юных гиревиков / В.Ю. Павлов // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – №. 5. – С. 147-153.

57. Пакетин Д. А. Гиревой спорт в системе высшего военного образования/ Д.А. Пакетин, П.Ю. Пирогов, М.А. Педько // Здравоохранение, образование и безопасность. – 2016. – №. 2. – С. 32-35.

58. Пахомов, А.В. Гиревой спорт в системе патриотического воспитания /А.В. Пахомов // Альманах современной науки и образования. – 2010. – №. 8. – С. 114-117.

59. Пашута В. Л. Особенности применения принципов олимпизма в процессе физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации / В.Л. Пашута, А.С. Никольская // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №. 9. – С. 19-21.

60. Переплеткин, А.Ю. Анализ популярности гиревого спорта в современной России / А.Ю. Переплеткин, А.С. Хлопцов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 1. – С. 36-42.

61. Петрищев В. И. Роль родителей в обучении подрастающих поколений предприимчивости и культуре предпринимательства на Западе / В.И. Петрищев, Т.П. Грасс, Е.В. Рыбакова //Альманах современной науки и образования. – 2010. – №. 8. – С. 116-118.

62. Поляков, В.А. Гиревой спорт / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М. : ФиС, 1988. – 84с.

63. Программа по гиревому спорту для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ / И.П. Солодов [и др.]. – М.: Просвещение, 1996. – 139 с.

64. Путин В. В. Быть сильными: гарантии национальной безопасности для России / В.В. Путин // Государственная служба. Вестник Координационного Совета по кадровым вопросам, государственным наградам и государственной службе при полномочном представителе Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе. – 2012. – №. 1. – С. 78-98.

65. Путин В. В. Послание Президента Федеральному Собранию Российской Федерации / Москва, Кремль. [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.kremlin.ru/transcripts/19825> (дата обращения: 09.11. 2017).

66. Рассказов, В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта/ В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 32с.

67. Родионов А. С. Теоретическая модель системы формирования военно-профессиональных компетенции будущих офицеров в военном вузе средствами информационно-технологического обеспечения физической подготовки / А.С. Родионов // Ученые записки Орловского государственного университета. – 2017. – №. 3. С. 75-78.

68. Родионов В. А. История спортивной психологии / В.А. Родионов // Системная психология и социология. – 2010. – №. 2. – С. 1-4.

69. Рябчук А. В. Адаптационные изменения функционального состояния при занятиях гиревым спортом у курсантов военного института : дис. – автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / АВ Рябчук, 2011. – 186 с.

70. Севодин С. В. Методика развития специальных физических качеств у курсантов артиллерийского командно-инженерного вуза для эффективного выполнения боевых задач / С.В. Севодин // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2008. – №. 6. – С. 14-17.

71. Сергин А. А. Динамика социально-экономических условий по увеличению численности женщин-военнослужащих / А.А. Сергин, М.Г. Окоютова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №. 4. – С. 3-2.

72. Симень В. П. Модельные характеристики физического развития и физической подготовленности гиревиков/ В.П. Симень, Г.Л. Драндров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №. 1 – С. 26-30.

73. Симень, В.П. К проблеме совершенствования теории и практики гиревого спорта/ В.П. Симень. - Чебоксары: ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 2013. – 157с.

74. Симень В. П. Тактические приемы современного гиревого спорта / В.П. Симень // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №. 1. – С. 76-80.

75. Скоробогатов А. В. Техника выполнения и методика обучения гиревого двоеборья: учеб.-метод. Пособие / А.В. Скоробогатов. – М.: Дрофа, 2016. – 116 с.

76. Смирнов, А. Т. Основы военной службы / А.Т Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнёв. – М.: Дрофа, 2007. – 86 с.

77. Смирнов Б. Н. Распад советской военной системы и зарождение институтов безопасности на постсоветском пространстве / Б.Н. Смирнов // Аллея науки. – 2017. – Т. 4. – №. 10. – С. 594-598.

78. Соловьев Н. А. Традиционные для России (национальные) виды спорта – важный путь активизации спортивного движения среди сельской молодежи / Н.А. Соловьев, Р. А. Айдаров И.М. Мануров // Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. – 2010. – С. 57-62.

79. Сорокин В. П. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства обороны Российской Федерации / В.П. Сорокин [и др.] // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 4 – С. 146-149.

80. Сорокин В. П. Функционирование массового спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации / В.П. Сорокин // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 1. – С. 131-134.

81. Терентьев В. П. Гиревой спорт как компонент профессионально-прикладной физической подготовки студента-медика / В.П. Терентьев. – Ростов-на-Дону: «Медик», 2011. – 38с.

82. Титаренко Д. Р. Гиревой спорт в процессе физического воспитания в вузе / Д.Р Титаренко, А.В. Кочнев, И.А. Каркавцева // Студенческий научный форум - 2017. – 2017. – С. 56-59.

83. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. – 132с.

84. Фатьянов А. А. Анализ правовых актов государств-участников организации Договора о коллективной безопасности, определяющих статус органов исполнительной власти, уполномоченных в сфере обороны / А.А. Фатьянов // Правовая информатика. – 2016. – №. 2. – С. 78-82.

85. Харьковская Л. В. Понятие воинская обязанность и её основные социальные проблемы / Л.В. Харьковская, А.Ю. Шишкин // Государственное и муниципальное право: теория и практика. – 2016. – С. 158-160.

86. Хациева И. А. Женщины-военнослужащие на защите национальных интересов / И.А. Хациева, Ю.О. Карташова // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2017. – №. 11. – С. 158-160.

87. Шевцов В. В. Концепция совершенствования системы профильной оборонно-спортивной подготовки молодежи на современном этапе развития Вооруженных сил Российской Федерации / В.В. Шевцов // Вестник ВЭГУ. – 2015. – №. 2. – С. 84-91.

88. Щеголев В. А. Основные положения методики комплексирования средств специальной и физической подготовки будущих офицеров войск национальной гвардии России к выполнению служебно-боевых задач в горной местности / В.А. Щеголев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2016. – №. 4. – С. 89-93.

89. Щербакова М. М. Реформа армии периода бн ельцина: содержание, эффективность, результативность / М.М. Щербаков // Редакционная коллегия: Кулаков Петр Алексеевич—главный редактор, к. т. н. – 2018. – С. 19-22.

90. Яковлев Д. С. Организация и проведение физической подготовки в Вооруженных силах Российской Федерации и США / Д.С. Яковлев, Б.Ю. Васильев, В.Н. Володин // Новая наука: опыт, традиции, инновации. – Омск: АМИ. – 2016. – С. 96-99.