

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«___» _____ 2017 г.

МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ПО КОНТРАКТУ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ НА
ОСНОВЕ СИЛОВОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА (CROSSFIT)
Магистерская диссертация по направлению 49.04.01 «Физическая культура»
(профиль – «Профессиональное образование в сфере физической культуры и
спорта»)

Магистрант _____ Юрченков С.А.
(подпись)

Научный руководитель:
к.п.н., ст.преподаватель _____ Дарданова Н.А.
(подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК:
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.
(подпись)

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ С ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ СИЛОВОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА (CROSSFIT).....	7
1.1. Организация, содержание и направленность физической подготовки военнослужащих	7
1.2. Crossfit в системе физической подготовки военнослужащих...	17
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1. Методика самостоятельных занятий военнослужащих по контракту пограничной службы на основе силового функционального тренинга	28
3.2. Показатели физической подготовленности военнослужащих по контракту пограничной службы под воздействием методики самостоятельных занятий силовым функциональным тренингом.....	38
3.3. Обсуждение результатов исследования	46
Выводы.....	51
Практические рекомендации.....	53
Список литературы	55
Приложения	66

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Серьезной проблемой на современном этапе развития Вооруженных Сил и силовых структур, является подготовка военных специалистов. Являясь неотъемлемым элементом боевой подготовки, физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик (Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. – СПб.: ВИФК, 2009. – С. 5, 31, 33.)

Физическая подготовка военнослужащих пограничной службы преследует цель подготовить сотрудников к оперативному решению служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе несения службы в различных районах страны (Т.П. Замчий, С.А. Мусияк, М.Х. Спатаева, 2015; В.Н. Володин, Д.С. Яковлев, 2016). Целью физического воспитания военнослужащих пограничной службы по контракту является подготовка к требованиям профессии (А.Г. Галимова, А.А. Сахиулин, 2014).

Большая часть времени на физическую подготовку в пограничных войсках отводится на плановые учебные занятия и утреннюю физическую зарядку. Но роль спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, а также самостоятельная физическая тренировка являются важными формами физической подготовки военнослужащих (Я.С. Козиков, 2013).

Практика показывает, что применение традиционных средств физической подготовки солдат пограничной службы не соответствует ожидаемым результатам по основным показателям их функциональной готовности (Г.Г. Дмитриев, Б.В. Ендальцев, Ш.А. Керимов, 2012; А.Г. Иванов, 2016). Поэтому внедрение новых средств в процесс физического

подготовки военнослужащих пограничных войск представляется одним из перспективных путей его совершенствования, что является актуальным в настоящее время (А.А. Горелов, В.Л. Сущенко, 2013; Ю.Ф. Николенко, А.А. Круглов, 2015).

Кроссфит один из наиболее популярных видов современного силового фитнеса, цель которого является подготовка всесторонне развитого человека, готового к любым экстремальным событиям (как на войне или в условиях выживания и природных катаклизмов) (В.А. Глубокий, 2011; Е.М. Богачев, 2014). Кроссфит имеет прикладную направленность, позволяет формировать общеприкладные двигательные навыки, развивать физические качества, способствовать повышению работоспособности. При этом тренировочные занятия кроссфитом разнообразны и интересны (Т.П. Замчий, С.А. Мусияк, М.Х. Спатаева, 2015).

Применение средств силового функционального тренинга (Кроссфит) способствует повышению функциональной и физической подготовленности военнослужащих, однако отдельными авторами подчеркнуто отсутствие единого научного подхода внедрения Кроссфита, как системы подготовки, в Вооруженных Силах РФ (П.С. Соколов, Р.А. Солоницин, 2016).

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей организации физической подготовки военнослужащих по контракту пограничной службы. Одним из эффективных путей решения сложившейся проблемы является включение в процесс самостоятельной физической подготовки пограничников-контрактников средств силового функционального тренинга (Crossfit) (Г.А. Ягодкин, 2011; П.С. Соколов, Р.А. Солоницин, 2013; А.С. Михайлов, А.Х. Хушбатов, 2014).

Объект исследования – физическая подготовка военнослужащих по контракту пограничной службы.

Предмет исследования – методика самостоятельной физической подготовки военнослужащих по контракту пограничной службы на основе силового функционального тренинга (Crossfit).

Цель исследования – теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики самостоятельной физической подготовки военнослужащих по контракту пограничной службы на основе силового функционального тренинга (Crossfit).

Гипотеза исследования: предполагалось, что внедрение силового функционального тренинга (Crossfit) в самостоятельные занятия физическими упражнениями военнослужащих по контракту пограничных служб позволит повысить эффективность процесса физической подготовки, данной категории людей, и оказать положительное влияние на динамику их физической подготовленности.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

- разработана и научно обоснована методика самостоятельной физической подготовки военнослужащих по контракту пограничной службы на основе силового функционального тренинга (Crossfit);
- доказано, что организация самостоятельных занятий по физической подготовке на основе Crossfit позволяет повысить показатели физической подготовленности военнослужащих пограничных служб, и сформировать мотивацию и устойчивый интерес к регулярным физкультурно-спортивным занятиям с целью повышения боевой готовности в целом.

Теоретическая значимость результатов диссертационной работы заключается в расширении существующих представлений о физической подготовке военнослужащих пограничных служб; в создании нового знания по организации и содержанию самостоятельного раздела физической подготовки пограничников-контрактников; в системном описании возможностей и перспектив использования данного нового подхода в процессе учебных и других видов занятий по физической подготовке военнослужащих разного рода войск.

Практическая значимость состоит в возможности использования в физической подготовке военнослужащих по контракту пограничных служб новых организационно-методических условий достижения цели повышения

результатов физической подготовленности к сдаче нормативов при приеме на службу и в процессе несения ее. Результаты исследования могут быть использованы при подготовке методических материалов, уточнении программ и планов по физической подготовке; а также дополняют методические данные по фитнес-программам силовой направленности, расширят разделы по дисциплинам специализирующих кафедры методическими разработками организации и содержания занятий по системе Crossfit с лицами разного возраста и пола.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Применение силового функционального тренинга (Crossfit) в процессе физической подготовки военнослужащих по контракту пограничных служб является основой для разработки новых программ самостоятельных занятий.

2. Разработанная и реализуемая методика самостоятельной физической подготовки военнослужащих по контракту пограничной службы на основе силового функционального тренинга (Crossfit) позволяет подбирать наиболее эффективные средства, направленные на повышение физической подготовленности пограничников и формирование устойчивой мотивации к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Эффективность разработанной методики самостоятельной физической подготовки на основе силового функционального тренинга (Crossfit) характеризуется повышением физической подготовленности военнослужащих по контракту пограничной службы.

Основные положения работы будут внедрены в учебный процесс кафедры фитнеса и режиссуры театрализованных представлений ФГБОУ ВО СГАФКСТ. По теме диссертационного исследования опубликованы следующие работы:

1. Юрченков С.А. Силовой функциональный тренинг (CrossFit) в физической подготовке военнослужащих пограничной службы по контракту

/ С.А. Юрченков // Сборник материалов 65-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ по итогам НИРС за 2015 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. - С. 95-97.

Структура и объем диссертации.

Диссертация изложена на 80 страницах машинописного текста и состоит из введения, обзора литературы, главы «Задачи, методы и организация исследования», главы собственных исследований, выводов, практических рекомендаций, списка цитируемой литературы и 6 приложений. Работа иллюстрирована 7 таблицами и 7 рисунками. Список литературы состоит из 71 источника.