

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

« ____ » _____ 2016 г.

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ
ВНУТРЕННИХ ВОЙСК

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Студент-исполнитель _____ Дима С.И.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Самойлов А.Б.

Оценка за работу

Председатель ГЭК

директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 4 г. Смоленска,

Заслуженный работник

физической культуры

Российской Федерации

Бочаров В.М.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК СРОЧНОЙ СЛУЖБЫ К СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	5
1.1. Физическая подготовка военнослужащих внутренних войск в структуре их общей готовности к служебной деятельности.	5
1.2. Особенности проведения физической подготовки с военнослужащими внутренних войск срочной службы.	10
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ..	18
2.1. Задачи исследования.	18
2.2. Методы исследования.	18
2.3. Организация исследования	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.	26
3.1. Характеристика общей и специальной физической подготовленности исследуемых групп военнослужащих в начале эксперимента.	26
3.2. Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности военнослужащих контрольной и экспериментальной группы групп за время эксперимента.	30
3.3. Темпы прироста общей и специальной физической подготовленности военнослужащих исследуемых групп за время эксперимента.	39
Выводы	44
Практические рекомендации.	46
Литература.	47
Приложение	52

Введение

Актуальность. Стремительное развитие в последние десятилетия способов ведения боевых действий, разработка новых и совершенствование имеющихся видов вооружения и техники коренным образом изменили характер и структуру военно-профессиональной деятельности военнослужащих Российской армии.

В этих условиях резко актуализировались проблемы профессионально направленной физической подготовки военных специалистов, поскольку в этом разделе подготовки складываются те ориентиры, навыки, знания, которые в последующем в значительной мере будут определять лицо всей сферы их профессиональной деятельности.

Исследования, проведенные Е.Е. Витютневым [5], Е.А. Игнашин [14], М.Ю. Нохриным [24], отмечают насущную необходимость в преобразовании системы физической подготовки военнослужащих внутренних войск с учетом изменений, произошедших в армии. Поэтому особый интерес представляют методики физической подготовки, в максимальной степени способствующих опережающему развитию у военнослужащих необходимых физических качеств и умений, обеспечивающих им успешную адаптацию к различным режимам и этапам профессионального становления. Однако проблема физической подготовки военнослужащих внутренних войск России исследована недостаточно.

Возникшее противоречие между новыми требованиями к профессиональной деятельности и недостаточной физической подготовленности военнослужащих срочной службы внутренних войск, явилось основанием для данного исследования.

С этих позиций решение проблемы повышения физической подготовленности военнослужащих срочной службы внутренних войск для выполнения служебно-боевых задач в экстремальной обстановке является актуальной и востребованной практикой.

Объект исследования: учебный процесс военнослужащих срочной службы внутренних войск России.

Предмет исследования: физическая подготовка военнослужащих срочной службы внутренних войск России.

Цель исследования: выявить динамику общей и специальной физической подготовленности военнослужащих срочной службы внутренних войск России.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс общей и специальной физической подготовки военнослужащих срочной службы внутренних войск будет педагогически целесообразным и эффективным, если:

- 1) определить особенности подготовки военнослужащих внутренних войск;
- 2) разработать тренировочные комплексы упражнений, способствующих повышению общей и специальной физической подготовленности военнослужащих.

Практическая значимость исследования заключается в его направленности на повышение общей и специальной физической подготовленности военнослужащих внутренних войск как одного из существенных факторов выживаемости в экстремальных условиях, возникающих при решении служебных задач.

Результаты исследования могут использоваться при организации и проведении курсов и учебно-тренировочных сборов в военных образовательных учреждениях и для формирования кадровых резервов.

По теме ВКР опубликована статья:

1. Дима С.И. Особенности проведения физической подготовки с военнослужащими внутренних войск срочной службы / С.И. Дима // Сб. материалов 65-й научн.-практ. конф. НИИРС за 2015 г. – Смоленск: СГАФКСТ. – С. 45-48.