

Новосибирский институт повышения квалификации
и переподготовки работников образования

Кафедра физической культуры и спорта



Выпускная итоговая работа

**Тема: «ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ИНСТИТУТА»**

Выполнил: слушатель группы ФКС-13
Лебеденко Сергей Сергеевич

Научный руководитель: зав. кафедрой ФКиС,
к.м.н., доцент
Ирина Олеговна Болдырева

Физическая подготовка и спорт всегда рассматривались в Вооруженных Силах как важное средство подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками. Но был и период, когда прогресс в развитии военной техники, особенно по окончании 2-й мировой войны, значительно ослабил внимание к физической подготовке войск, как в прочем и роли человека, в современной войне. На вооружения был взят тезис о войне машин, где человеку отводилась лишь операторская роль, не требующая, по мнению тогдашних военных и политиков, сильных мускулов. Однако, как пишет В. И. Сухоцкий [38, с. 24], такие взгляды просуществовали недолго, война во Вьетнаме (как, впрочем, и Афганская война) показала, что при высокой оснащенности войск роль и значение физической подготовленности не только уменьшается, но, наоборот, возрастает.

Основные причины неэффективности физической подготовленности в ВУЗах

- отсутствие системного подхода к пространственно-временной организации процессам военно-профессионального становления специалистов и четко определенных целей и задач физической подготовки на различных этапах обучения;
- отсутствие мощных теоретических концепций системной организации физической подготовки ВУЗов, обеспечивающих реализацию принципа взаимодействия всех компонентов (дисциплин) системы на достижение конечного положительно результата обучения;
- недостаточная научная обоснованность рекомендаций по использованию средств физической подготовки для формирования у курсантов профессионально важных качеств на каждом этапе обучения;
- слабая увязка всех форм физической подготовки с конкретными задачам.

Цель исследования: определить динамику физической подготовленности курсантов, которая отражает меру эффективности работы кафедры физической подготовки и спорта и командиров подразделений по повышению уровня физической подготовленности обучающихся

Гипотеза исследования: если в процессе обучения в ВУЗе обеспечить постепенное увеличение нагрузки от 1 к 3 курсу, а в последующие два года (4-5 курсы) удерживать объем нагрузок за счет спортивно-массовой и самостоятельной работы, то уровень физической подготовленности старшекурсников можно удерживать на уровне «хорошо» и «отлично»

Одним из важных средств подготовки личного состава к овладению профессиональными навыками являются физическая подготовка и спорт. Анализируя литературу можно заключить, что мало исследовательских работ, посвященных вопросу изучения физической подготовленности обучаемых.

Задачами исследования являются:

- 1) Организовать и провести педагогическое тестирования курсантов с 1 по 5 курсы;
- 2) Описать использованную методику физической подготовки;
- 3) Выявить динамику физической подготовки курсантов от 1 до 5 курса.



МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Тестирование обследуемых проводилось по четырем упражнениям:

- подтягивание (или подъем переворотом) на перекладине, характеризующие физическое качество «сила»;
- бег на 100 м, характеризующие физическое качество «быстрота»;
- бег на 3 км, характеризующие физическое качество «выносливость»;
- общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, характеризующие уровень развития военно-прикладных навыков.

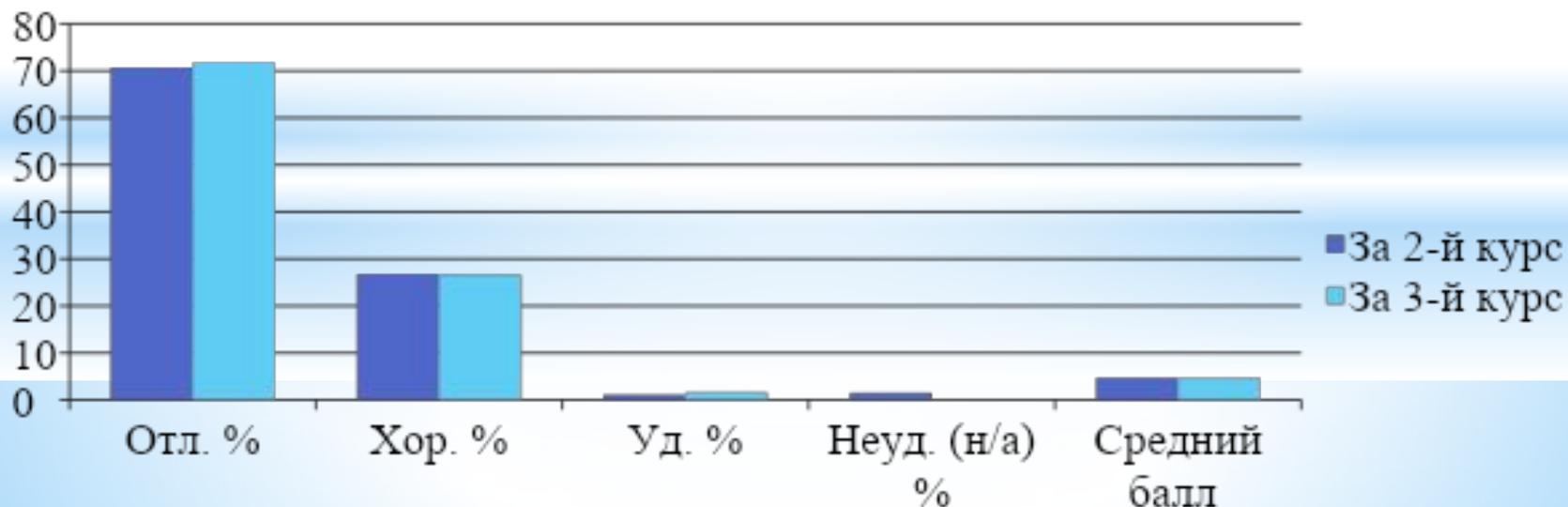
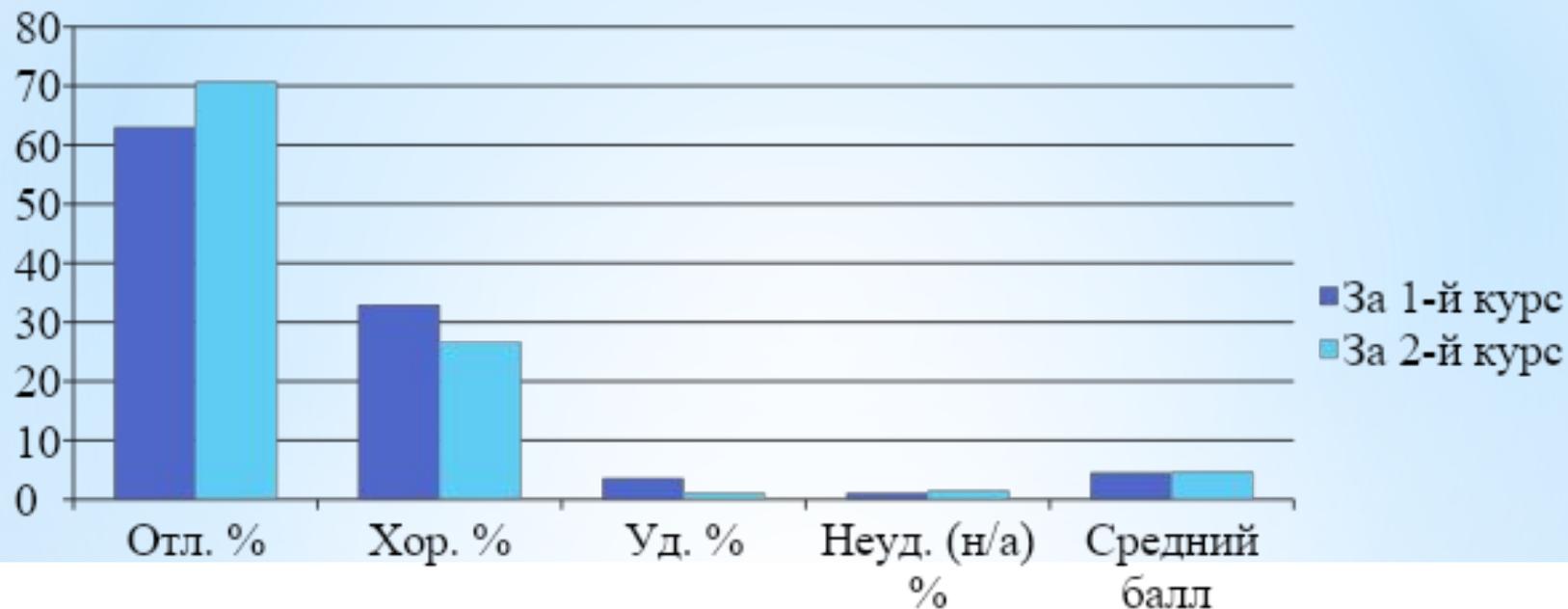
Представление выполнения нормативов с 3 по 5-й курс

Курс	Подтягивание на перекладине			Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий			Бег на 100 м			Бег на 3 км		
	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
3 курс	68	2	-	48	16	4	60	7	3	65	5	-
4 курс	65	3	-	40	22	6	52	10	6	61	5	2
5 курс	66	1	-	55	13	2	45	16	3	65	3	-

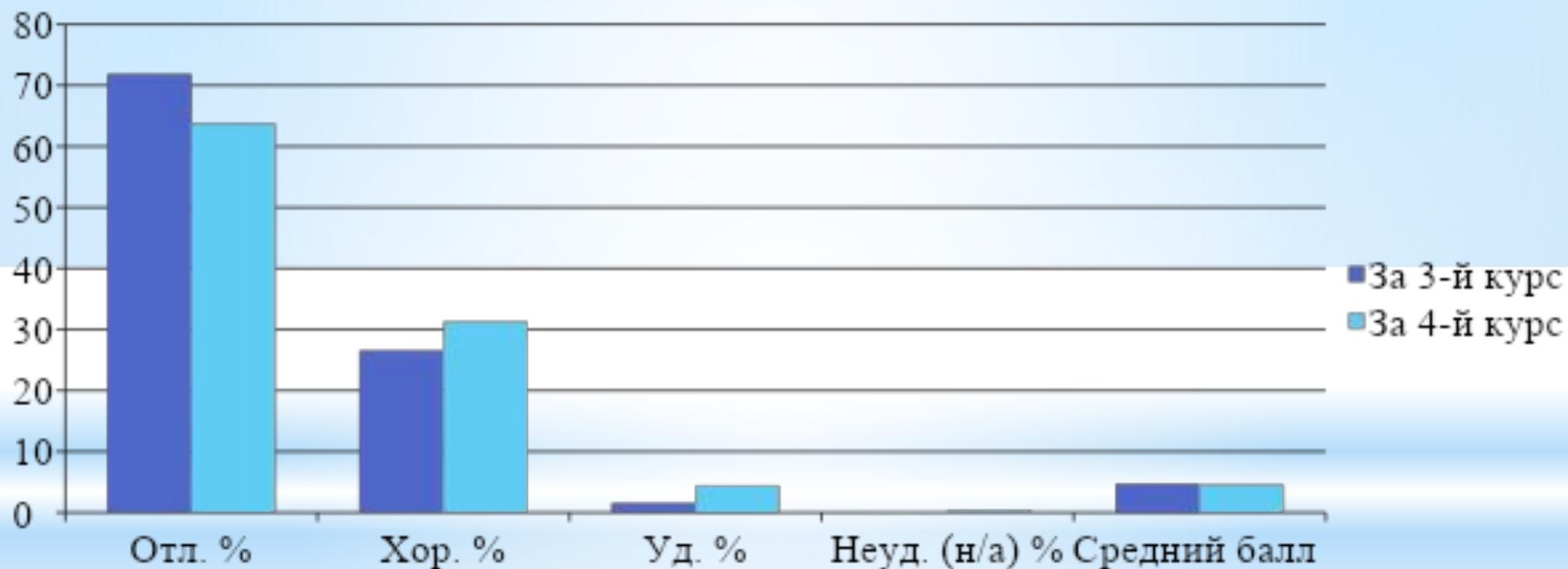
Оценка физической подготовленности и ее динамика

Оценки	Ед. изм.	Курс				
		1	2	3	4	5
Отлично	%	63	70,7	71,8	63,8	81,9
Хорошо	%	33	26,7	26,6	31,3	15,5
Удовлетворительно	%	3,6	1,1	1,6	4,4	2,6
Неудовлетворительно (не аттестован)	%	1,09	1,5	0	0,4	0
Средний балл	балл	4,55	4,7	4,7	4,54	4,79
Прирост	балл	0	0,15	0	-0,16	0,25
	%	0	3,19	0	-3,4	5,2

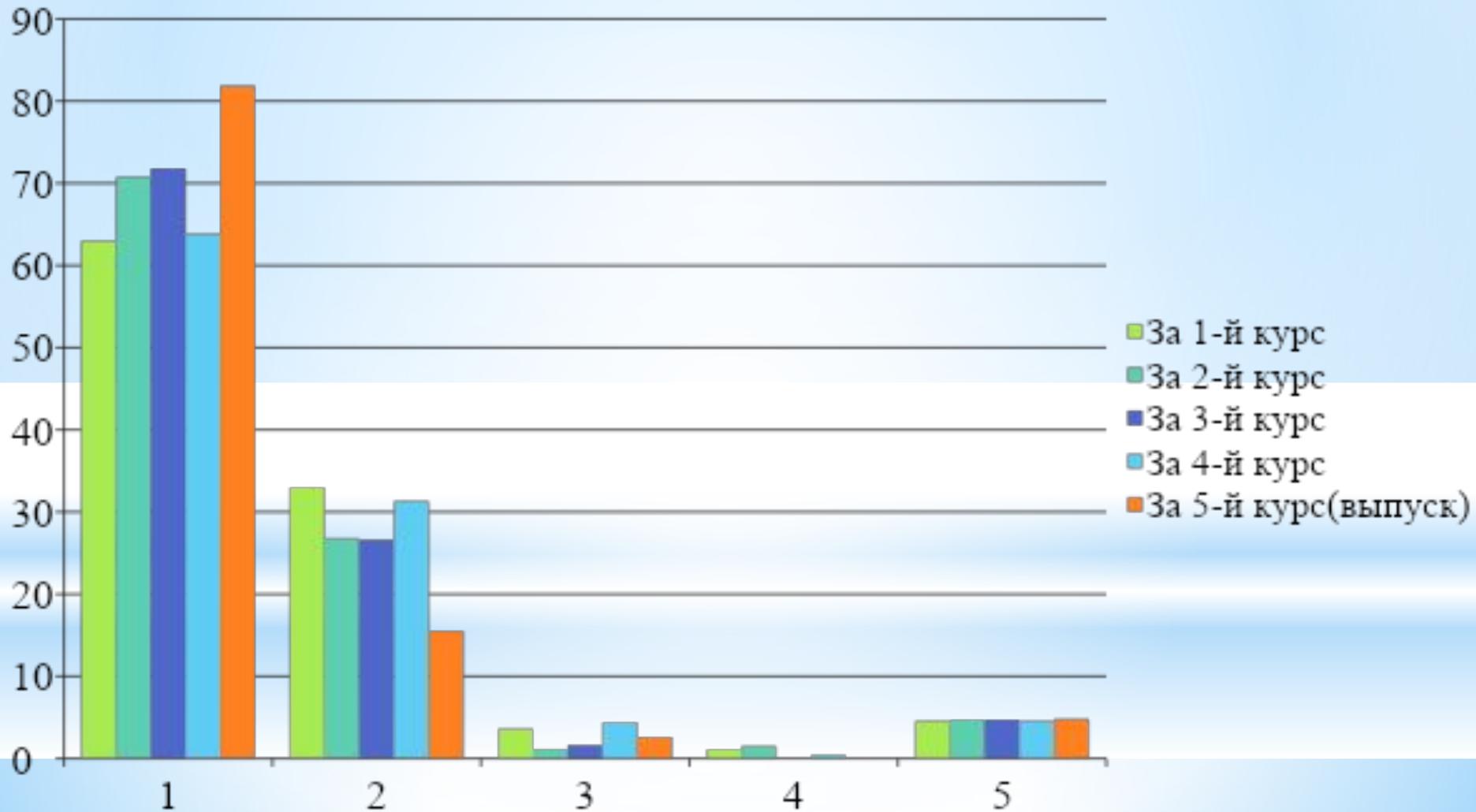
Динамика физической подготовленности по итогам старшего курса в сравнении с младшим



Динамика физической подготовленности по итогам старшего курса в сравнении с младшим



Оценки физической подготовленности курсантов в динамике лет обучения с 1 по 5 курсы



ВЫВОДЫ

- 1.** Установлена нелинейность изменений физической подготовленности курсантов в процессе обучения (от 1 до 5 курса): колебания величин ее приростов происходили в диапазоне от -3,4 до 5,2 %.
- 2.** Сформулирована задача на повышение уровня мотивации и осознанности курсантов на получение высокой оценки (по физической подготовке и по другим учебным предметам) в течение всех лет обучения, как реальный процесс самореализации, и как своевременное развитие своих способностей, в итоге обеспечивающих успешность в профессиональном росте.
- 3.** Определена задача для руководства кафедрой в необходимости учитывать объективные данные динамики физической подготовленности курсантов.
- 4.** У военнослужащих 4 курса, по сравнению результатов с 3 и 5 курсом обучения идёт спад уровня физической подготовленности.

Благодарю за внимание!



Новосибирск - 2017