

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Военно-прикладная подготовка в рамках патриотического воспитания в
колледже

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Пивоваров Дмитрий Александрович
обучающийся ФК-2032г группы
заочного отделения

03.03.2025

дата

Д.А. Пивоваров

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите

Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

03.03.2025

дата

И.Н. Пущкарева

03.03.2025

дата

М.П. Русинова

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Глава 1. Основы военно-патриотического воспитания.....	6
1.1 Патриотизм в России – истоки, современность	6
Понятия патриотизма, патриотического	
воспитания, военно- патриотического	
1.2 воспитания.....	13
....	
Предмет физической культуры в военно-	
патриотическом воспитании	16
1.3 обучающихся.....	
...	
Глава 2. Организация и методы исследования	20
2.1 Организация исследования	20
2.2 Методы исследования	21
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	41
Заключение	48
Список используемой литературы	52
.....	
Приложения	55

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Одной из наиболее значимых непреходящих ценностей, идеологической основой жизнеспособности государства является патриотизм. Проблема военно-патриотического воспитания подрастающего поколения в силу ее потенциальной значимости в социуме является одной из актуальных в обществе, так как юность – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под военно-патриотическим воспитанием понимается постепенное и неуклонное формирование у обучающихся любви к своей Родине, что является одной из важнейших черт всесторонне развитой личности.

В общественном сознании стали видоизменяться такие ценности как отечество, верность героическим традициям прошлого, долг, честь, самоотверженность. У подростков появляется негативное отношение к согражданам разных национальностей, так как средства массовой информации транслируют далеко не лучшие образцы массовой культуры. Развиваются национал-радикальные организации, которые оказывают негативное влияние на молодежь.

Сегодня военно-патриотическое воспитание является одним из главных направлений политики государства, что отражено в ряде документов. Так в Законе Российской Федерации «Об образовании» в качестве принципа государственной политики в области образования закреплено воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье.

Для совершенствования системы военно-патриотического воспитания, формирования у граждан Российской Федерации высокого патриотического сознания разработаны и реализуются государственные программы: «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 гг., 2010-2015 гг., 2015-2025 гг.», которые нацелены на совершенствование системы патриотического воспитания, прежде всего в общеобразовательных организациях.

У россиян всегда в менталитете общественное всегда преобладало над личностным, поэтому патриотизм всегда понимался, как готовность во благо Отечества поступиться личными интересами. Для России во все времена было характерно воспитывать у молодежи чувство патриотизма, чувство национальной гордости и достоинства.

Проблема военно-патриотического воспитания подрастающего поколения в последние годы становится все более актуальной, так как оно является составной частью всей системы воспитания в обществе и представляет собой систематическую, целенаправленную деятельность общества, государства, их институтов и учреждений по формированию у граждан России беззаветной любви к Родине и готовности к её защите.

Но развитие современного российского общества требует пересмотра некоторых основ военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, обновления форм и методов воспитательной работы с детьми подросткового возраста, направленных на гражданина России. Это обусловлено тем, что современные реалии требуют совершенствования процесса патриотического воспитания молодежи, особенно это касается детей подросткового возраста, так как на них оказывается большое влияние со стороны СМИ, ситуации, происходящей в России, в мире в целом.

Таким образом, тема «Военно-патриотического воспитания в общеобразовательной организации» является актуальной, и требует большей реализации, но чаще всего она остается невостребованной. Также актуальность темы исследования патриотического воспитания связана с тем, что в современном мире человек живет и развивается, окруженный множеством источников воздействия на него, как позитивного, так и негативного характера, посредством СМИ, сети интернет и других общедоступных источников информации, включая современные мессенджеры и т.д.

Проблема исследования: какие условия необходимы для эффективного военно-патриотического воспитания молодёжи в общеобразовательном учреждении?

Какова роль предмета физической культуры в патриотическом воспитании молодежи?

Объект исследования: процесс военно-патриотического воспитания обучающихся посредством уроков физической культуры.

Предмет исследования: средства и методы военно-патриотического воспитания в образовательной организации.

Цель исследования: разработать комплексы упражнений военно-прикладной направленности, применяемые в рамках программы военно-патриотического воспитания

Задачи:

1. Изучить и проанализировать литературные источники по проблеме исследования
2. Разработать комплексы упражнений военно-прикладной направленности
3. Выявить эффективность предложенных комплексов упражнений и возможность их применения в рамках программы военно-патриотического воспитания

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Глава 1. Основы военно – патриотического воспитания.

1.1. Патриотизм в России – истоки, современность.

На различных этапах истории России патриотизм был одним из факторов, обеспечивающих жизнеспособность общества и государства. «Общественное сознание россиян всегда связывало патриотизм с защитой Отечества-святыни, готовностью пожертвовать всем ради нее» [5, с.6].

Истоки патриотической идеологии России тесно связаны с таким течением общественной и политической мысли как консерватизм.

Русский консерватизм возник в конце XVIII века, являясь своеобразной реакцией на изменения, которые произошли в идеологической и общественно-политической сфере, сопровождающиеся коренной ломкой традиционного уклада жизни, и окончательно сформировавшийся в 1820- 1830-е гг. В основе главных ценностей у представителей данного направления лежат патриотизм, часто выступающий в форме державности, религия, традиционное государственное устройство, иерархическая структура общества, нация как коллективное целое, и конечно же, семья.

Консерватизм Российской империи формировался на защите жизненных норм, которые прошли проверку временем, выступал за сохранение государственных и общественных институтов. В борьбе с исходящими из Западной Европы влияниями либерализма и радикализма, опирался на национальные традиции, принципы и институты.

Обоснование консерватизма дореволюционной России на стадии его формирования тесно связано с рассмотрением учёта взаимодействия между самим консерватизмом и другими направлениями общественно-политической мысли России петербургской эпохи.

В 1-й четверти XIX века русский консерватизм рассматривал как точку отсчёта, в качестве русской старины, допетровскую Россию. Именно тогда сложился русский национальный характер, те традиции и обычаи, которые являлись началами, устоями, заложенными в основание нашей цивилизации.

Русский имперский консерватизм был не столько против политики самодержавной европеизации России в целом, сколько против либеральных реформ Александра I.

Основным направлением, по которому в первой четверти XIX века шло формирование российского консерватизма была ориентация на традицию Московского царства того времени, когда она ещё не была деформирована самодержавной властью, в качестве образца, стоявшее на защите исконных начал, древних святоотеческих устоев, которыми испокон веков держалась Россия. Консерваторы осуждали политику отказа от собственной национально-культурной основы, ломки устоев России, подрыва того духовного фундамента, который определял своеобразие России как самобытной цивилизации [1, с. 23].

Российские консерваторы во имя традиции вынуждены были выступать против нововведений, проводимых самодержавной властью, авторитет которой следовало отстаивать. Проблема была в том, что авторитет и традиция, постоянно вступали в противоречие друг с другом в России того времени, лишая тем самым консервативное сознание необходимой целостности. Стоя на защите самодержавия как принципа и государственного института, представители русского консерватизма были вынуждены во имя традиции осуждать многие действия самодержавной власти в конце XVIII века и в начале XIX века.

Национальная идея стала одним из основополагающих столпов российской консервативной идеологии, неотъемлемой составляющей идеологических конструкций русских консерваторов уже в процессе формирования дореволюционного российского консерватизма. Внедрение самодержавным государством чуждых русскому духу западных обычаев, норм жизни, ценностей, вызывало у русских консерваторов отрицательную реакцию и толкало их в сторону патриотического начала.

Русская национальная идея, взятая на вооружение консерваторами России, имела самобытно-почвеннический, а также и государственно-державный характер, что позволяло сделать её одним из наиболее важных элементов идеологических систем российских консерваторов времени

формирования дореволюционного консерватизма.

Патриотически настроенные консерваторы пришли к осознанию того, что для России важен самобытный путь развития. Они ставили своей задачей убедить самодержавную власть в необходимости признать цивилизационные особенности России, сделать корректировку её политического курса, то есть прекратить насаждать политику самодержавной европеизации России.

Русский консерватизм вступил в завершающий этап своего формирования в начале второй четверти XIX века. «Николай I вознамерился укрепить положение и престиж самодержавия, возродить патриархально-государственные начала, используя авторитет православия и возраставшее национальное самосознание» [4, с.781]. Душу Николая I патриотический подъём 1812 года на всю жизнь захватил идеей величия России.

Возникла необходимость обращения к русским национальным началам через повышение значимости русского языка. Николаевская апелляция к русскому национальному началу была нацелена на сохранение дистанции между правящей дворянско-бюрократической элитой и народом, представление покорности особым духовным свойством русской нации.

Самодержавие императора России для того, чтобы укрепить пошатнувшиеся устои государства, должно было стать на национальную почву.

Разработка официальной консервативной идеологии должна была служить противовесом идеологии неофициального консерватизма. Граф С.С. Уваров стал основоположником теории «официальной народности». Началами, составляющими отличительный характер России, Уваров считал начала православия, самодержавия и народности. Кроме С.С. Уварова в создании этой триады приняли участие такие люди, как М.П. Погодин, С.П. Шевырев, Н.Г. Устрялов, также ставшие идеологами

«официальной народности».

Идеология «официальной народности» утверждала, что для России благом всегда была способность царей знать потребности народа, часто лучше, чем сам народ, и удовлетворять их. Характерным утверждением в кругу русских

консерваторов была концепция особого пути развития России. Россия была православно-монархическим государством. Самодержавие как альфа и омега для России, определяющее путь её развития, идущее во главе общественного мнения, – вот что было основой для русского консерватизма и его идеологов.

Народность понималась как политическая преданность самодержавию, и рассматривалась как последний якорь спасения, умственная плотина на пути проникновения в Россию европейских идей. Апелляция к народности преследовала цель показать, что самодержавие является исконно русским государственным строем, воплощением русского национального духа.

Православное христианство как религия русского народа явилось стержневой основой русского народного духа, определило основные черты русского национального характера, его догматы служили религиозным обоснованием самодержавия, поэтому православие было формально поставлено на первое место в триединой формуле. Положение Русской православной церкви в России было государственным и государственным, управление её велось чиновниками, а священнослужители РПЦ являлись чиновниками в рясах. Приверженцы консерватизма «официальной народности» осознавали важность опоры на православие для поддержания в народе преданности самодержавию и государственным интересам многонациональной империи.

Подводя итоги «имперского» периода, можно выделить основные категории развития патриотической мысли в Российской империи в XIX веке: воспитание преданности своему Отечеству; великодержавность, выраженная в самодержавии; русская культура и её ценности; христианская религия, отображённая в форме Русской православной церкви; исконные традиции и обычаи русского народа; духовно-нравственное и этическое воспитание населения России; русский язык; русский человек – является подданным своего государства.

«Отличительной особенностью советского патриотизма был его классовый характер. Первоначальный марксистский взгляд на то, что пролетариат не имеет отечества, сменился патриотизмом «первого социалистического государства».

В основе нового курса лежало стремление создать эффективную и соответствующую требованиям современности «идеологию патриотизма», которая могла бы стать надёжным мировоззренческим основанием для функционирования государственных механизмов огромной Советской державы и её союзников» [3, с. 84].

В результате того, что патриотизм – это, несомненно, любовь к своему общественному устройству, а точнее: культуре, своим традициям, народу, своему общественному строю и другому, то мы неуклонно должны были выйти на классовую сущность всех этих компонентов.

Всем понятно и ясно, что в классово-антагонистическом обществе традиции, культура, обычаи, да и сам народ, не говоря уже о государстве и государственном устройстве, имели полностью и целиком классовый характер.

Государственнический критерий показывал патриотизм не только к Родине в целом, но и также власти государства, политики страны, «государственным национальным интересам». Патриотизм государства мог являться только патриотизмом политической сферы главенствующего класса.

Последовательный и оригинальный патриот государства ни в коем случае не вошёл бы в революционный круг, так как революции способствовали ломке государственной целостности, государственных устоев. Патриот государства никогда не стал бы поддерживать взгляды слабых этносов. Первостепенной идеей для него будут служить «государственные, национальные интересы» своей страны, так как государственный патриот – лицо, отстаивающее всё то, что приносит пользу развитию собственного государства.

Был и другой критерий патриотизма, содержащий в себе вышеназванный, он назывался классовый. Патриот класса мог стать государственным только тогда, когда государство выразило бы мнение его класса, ну а если же государство агрессивно было настроено к его классу, то данный патриот являлся самым главным и важным врагом страны. Как правило, всё было внимание на классе, с которым себя соотносил тот или иной человек.

Рабочий патриот был злым врагом государственного буржуазного

отечества. Он всеми способами стремился работать для того, чтобы уничтожить этот государственный механизм, ослабить систему, которую охраняет это государство, расшатать государственную целостность. И в этом случае, нет ничего

«предательского» со стороны рабочего класса. Важно серьёзно понимать, что единственным аспектом спасения России как страны рабочих, государства диктатуры пролетариата – это разрушение России как страны диктатуры буржуазии, государства диктатуры капитала. По душе, было бы это кому-то или нет, но других вариантов просто не оставалось. Идеология советского патриотизма, которая сформировалась к середине 30-х годов XX века, перед войной занимала центральную позицию в массовой пропаганде аппарата партии. По своей значимости данная идеология служила разновидностью политической массовой идеологии – «идеологией для всех». В итоге средствам массовой информации была отведена важнейшая роль в её конструировании и пропаганде.

После смерти И.В. Сталина Н.С. Хрущёв произнёс, что советская страна была общенародной, и не принял идею диктатуры рабочих, то есть сделал последующий логический шаг. Если социализм победил, то зачем диктатура пролетариата? В целом патриотизм СССР безоговорочно стал внеклассовым.

При Л.И. Брежнев советский патриотизм звучал уже не как верность своему социалистическому государству, в связи с тем, что риторику социализма мало кто всерьёз переносил, а преданность СССР «как таковому». Теперь уже не далеко было до «России как таковой».

Основными положениями развития патриотизма в Советском Союзе в XX веке стали: достижения СССР в различных сферах общественной жизни; советский человек – как образ труда; уверенность в превосходстве собственной модели социального устройства общества; воспитание людей в духе преданности Родине – гарант построения счастливого коммунистического будущего; идея построения социалистического общества во всём мире; идея коммунистической солидарности; признание значимости военной российской истории, с акцентом на её наиболее героических примерах; моральный кодекс строителей коммунизма;

внутренний интернационализм [2, с. 81].

Последние пункты доктрины советского патриотизма фактически дублируют и одни из самых важных патриотических идей сохраненных носителями русской дореволюционной консервативной мысли в эмиграции – опора на духовности и морально-нравственные ценности, и, признание России государством не только этнических русских, а всех населяющих ее народов, сплоченных историей в «общеевразийский дом».

Проанализировав историю и современное состояние основ российского патриотизма, можно резюмировать, что реализацию Российской общенациональной гражданской идеологии патриотизма необходимо осуществлять посредством Российской национальной доктрины, основной идеологемой которой следует определить: единство во многообразии – многообразие в единстве. Многообразие народов России в их единстве как основа российской нации.

Подводя итоги, можно представить общие фундаментальные основы развития патриотической идеологии в России в имперский, советский и российский периоды истории нашей страны. Её основными категориями и положениями будут выступать: общенациональная идея; общенациональная культура; общенациональное самосознание; принцип вертикали власти; почитание своей истории страны; героизация и её проявление; общенациональная идентификация всего государства в целом; система всеобщего патриотического воспитания и образования; уважение и любовь к русскому языку; традиционные ценности (межнациональные, межрелигиозные и т.д.) народов России; идея участия народа в судьбе своей страны; преобладание коллективных интересов над индивидуальными; духовно-нравственная основа личности; преданность своей Родине; служение своему Отечеству; защита родной земли.

1.2 Понятия патриотизма, патриотического воспитания, военно-патриотического воспитания.

В Основах патриотического воспитания граждан Российской Федерации используются следующие термины и их определения.

Патриот – человек, который идентифицирует себя и свое будущее с народом, историей, культурой Родины, ощущает себя ответственным за ее благополучие, осознает социальную ответственность по отношению к своим соотечественникам, готов вносить своей деятельный вклад в процветание Отечества и стоять на защите его интересов.

Патриотизм – нравственное чувство, включающее любовь к Родине, уважение к ее законам и традициям, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам, осознанную готовность человека связать свое личное будущее с будущим своей страны и действовать во благо Родины, народа, государства.

Патриотическое воспитание – систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти, институтов гражданского общества и семьи по формированию у граждан любви и уважения к Родине, ответственного отношения к своей стране, чувства верности своему Отечеству, готовности защищать его интересы и вносить своей деятельный вклад в его процветание. В разговорной речи сферу патриотического воспитания иногда именуют патриотикой.

Патриотическая работа – воспитательная деятельность по формированию патриотического сознания и патриотического поведения граждан.

Патриотическое поведение – образ взаимодействия с действительностью, характеризующийся проявлением любви к Родине, ответственностью за ее благополучие, верностью ее интересам. Патриотическое сознание – совокупность идей, взглядов, представлений, мотивов поведения и чувств, определяющих восприятие человеком своей неразрывной связи с Родиной, а также включающих в себя уважение ее прошлого, ценностное отношение к настоящему и готовность к участию в построении будущего.

Патриотическая культура – характеристика личности, в которой отражается знание истории и культуры родной страны, гражданское самосознание, принятие патриотических ценностей, готовность опираться на них в повседневном поведении, отношениях с людьми, выборе стратегий саморазвития.

Гражданственность, гражданская идентичность – осознание себя гражданином своей страны, готовность и способность выполнять сопряженные с наличием гражданства обязанности, пользоваться правами, принимать активное участие в жизни государства и общества.

Патриотические ценности – понятные для отдельного человека и общества в целом установки, идеалы и нравственные ориентиры, формирующие и выражающие преданность гражданина своей стране и ее интересам. Перечень ключевых патриотических ценностей приведен в Разделе 6 настоящих методических рекомендаций.

Грани патриотизма – сферы фокусировки патриотического мировоззрения, которые, с одной стороны, выступают областями проявления патриотизма, а с другой – инструментами его формирования. Грани патриотизма выделены и рассмотрены в Разделе 10 настоящих методических рекомендаций.

Система патриотического воспитания – это совокупность субъектов патриотического воспитания, нормативно-правовая и духовно-нравственная база воспитательной, образовательной и просветительской деятельности, а также комплекс мероприятий по формированию патриотических чувств и сознания граждан Российской Федерации.

Субъект патриотического воспитания – организация, лицо, группа лиц, общественный или государственный институт, планирующий и осуществляющий деятельность по патриотическому воспитанию граждан. Перечень основных субъектов патриотического воспитания приведен в Разделе 7 настоящих методических рекомендаций.

Объект патриотического воспитания – граждане всех возрастов и социальных групп в отношении которых реализуется патриотическая работа. Группировка граждан по возрастам в целях индивидуализации методов

патриотического воспитания содержится в Разделе 8 настоящих методических рекомендаций. Инструменты патриотического воспитания – совокупность приемов, форм, методов и средств, применяемых субъектами патриотического воспитания в отношении объектов патриотического воспитания для достижения целей патриотического воспитания.

Направление патриотического воспитания – сектор патриотической работы, обладающий специфическими характеристиками, на основе которых он может быть вычленен из общей массы мер формирования и развития патриотизма. Перечень основных направлений патриотического воспитания изложен в Разделе 9 настоящих методических рекомендаций.

Программа патриотического воспитания – совокупность мероприятий и проектов, осуществляемых в целях патриотического воспитания в отношении целевой аудитории, а также стратегический документ, определяющий цели, задачи, содержание патриотического воспитания и закрепляющий полномочия вовлеченных сторон.

Патриотический проект – комплекс действий и процессов, направленных на развитие у целевой аудитории чувства патриотизма, отдельных его аспектов или составляющих (ценностей) в течение определенного временного отрезка. Инфраструктура патриотического воспитания – система государственных, муниципальных организаций и общественных объединений, а также иных организаций всех форм собственности, осуществляющих деятельность по патриотическому воспитанию граждан.

Патриотическая организация – социально ориентированная некоммерческая организация, в том числе государственное, муниципальное учреждение, для которой патриотическое воспитание выступает основным или одним из основных видов деятельности. Патриотическая организация системно реализует патриотические проекты и программы в отношении выбранной целевой аудитории.

Патриотический центр, центр патриотического воспитания – учреждение, деятельность которого предусматривает координацию деятельности субъектов

патриотического воспитания на определенной территории, в том числе информационное, организационно-методическое и ресурсное обеспечение и сопровождение проектов, организаций и сообществ.

Патриотическое объединение – объединение (в том числе незарегистрированное) граждан патриотической направленности, созданное (учрежденное) физическими лицами автономно, либо при какой-либо организации.

1.3 Предмет физической культуры в военно-патриотическом воспитании обучающихся.

В настоящее время воспитание, уважительное отношение школьников и студентов к Вооруженным силам и патриотизму играет особое значение. Главной задачей патриотического воспитания в школе и колледже является – формирование положительной мотивации к военной службе и защите Родины *1, 5, 9+. Формирование патриота своей Родины начинается со школьной скамьи, учителя должны помогать в этом. Многие исследователи данной проблемы отмечают *2, 4, 6+, что формирование морального мировоззрения происходит у школьников под воздействием социума, в котором они находятся. С помощью воздействия на их окружения, формируются знания школьника об отношении к миру, оценка определенных жизненных позиций и целевых установок. Средства физической культуры и спорта развивают нравственно-волевые качества и воспитывают патриотизм у школьников, также помогают им поддерживать ответственность за свою спортивную форму, формируют коммуникативные качества и уважение к другим людям. Одно из приоритетных условий деятельности государственных институтов страны является обоснование педагогических условий физического воспитания школьников, особенно допризывного возраста. Подготовить к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации школьников – это характеристика определенных составляющих, которые включают в себя физическую и психическую подготовленность,

состояние здоровья, гражданскую позицию и определенный интеллектуальный уровень.

Реализация педагогических условий осуществлялась на базе общеобразовательного учреждения в Челябинской области, а именно на базе Каслинского промышленно-гуманитарного техникума, с помощью следующих средств физической культуры:

- формы занятий: уроки, спортивные секции, соревнования военно-патриотической направленности, встречи и беседы с представителями Вооруженных сил Российской Федерации и отслужившими солдатами; конкурсы и другие;

- средствами физического воспитания явились физические упражнения следующей направленности: полоса препятствий, снарядная гимнастика, военно-спортивные игры, народные игры, атлетическая гимнастика, прикладная физическая подготовка и так далее.

- занимались строевой и физической блоков:
- воспитательный;
- физический;
- образовательный.

Каждый блок включал в себя определенные критерии.

В воспитательный блок входила коррекция взглядов, мировоззрения школьника, его готовность служить в армии, уровень воспитания молодого человека и забота о близких людях.

Физический блок включал в себя оценку развития физических качеств и контроль функциональной подготовленности, так как от этого зависит здоровье школьника и способность выполнять задания в боевой готовности.

Образовательный блок – это интеллектуальный потенциал обучающегося, его знания, умения и навыки. Чем выше интеллектуальный уровень обучающегося, тем легче до него донести основы патриотического воспитания. Во время занятий доводились до обучающихся теоретические знания о науке выживания, современной военной технике и тому подобное.

Технология контроля помогала определить эффективность реализации педагогических условий экспериментальной программы.

В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали юноши с 1-го – по 3-ий курс Каслинского промышленно – гуманитарного техникума. Всего в опытно-экспериментальной работе участвовало 54 студента с 1-го по 3-ий курс.

В начале учебного года проводилось тестирование физической и психической подготовленности школьников. Показатели оценивались по десятибальной шкале. Результаты тестирования показали довольно низкий уровень физической подготовленности, многие из обучающихся не дотягивали до уровня школьной программы. Результаты по психической подготовленности были на среднем уровне подготовки, учились преодолевать полосы препятствий. Дополнительно проводились секционные занятия, где применялись военно-спортивные игры «зарница», «разведчики», «пейнтбол».

Технология коррекции занятий обучающихся состояла из определенных принципов и критериев оценивания военно- профессиональной подготовки в проведении уроков физической культуры.

Мы видим из таблицы 2 положительное влияние предложенной нами экспериментальной программы. Это объясняется тренирующим воздействием народных и военно-спортивных игр в данной программе. Улучшились также психические качества испытуемых. Интеллектуальные способности испытуемых повысились на 15 %. Успеваемость у обучающихся стала лучше, учителя отметили повышение дисциплинированности и ответственности учеников.

Воспитание «будущего защитника Родины направлено на совершенствование личности с твердым убеждением, в основе которого находится верность военной присяге и воинскому долгу, личная ответственность за защиту своего Отечества» *3, 7, 8+. Средства физической культуры, военно-спортивные и народные игры влияют на личность школьника, формируя его мировоззрение и патриотизм. Необходимо повышать процесс физического воспитания в школе, учитывая интересы государства в будущих защитниках

Отечества.

Для патриотического воспитания обучающихся и готовности к службе в армии рекомендуется в Челябинской области применять педагогические условия, которые включают в себя:

- материально-техническое обеспечение занятий физической культурой;
- программно-методическое обеспечение занятий физической культурой;
- технология реализаций средств физической культуры и спорта для обучающихся призывного возраста;
- средства физической культуры, основанные на военно-спортивных и народных играх;
- технологию коррекций занятий физической культурой;
- технологию контроля уровня подготовленности школьников.

Понятие профессионально-прикладной физической подготовки:

Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку призывника к воинской службе. ВПФП – это специально направленное и избирательное использование средств физкультуры и спорта для подготовки призывника к воинской службе.

Цель ВПФП – психофизическая готовность к успешной воинской службе. Чтобы достичь эту цель необходимо создать у призывников готовность к ускорению профессионального обучения, к предупреждению профессиональных заболеваний, к формированию необходимых прикладных знаний, к использованию средств физкультуры.

Задачи ВПФП:

- 1) осваивать прикладные умения и навыки;
- 2) воспитывать прикладные психофизические качества;
- 3) воспитывать прикладные специфические качества.

Содержание ВПФП: прикладные знания имеют непосредственную связь с будущей военной службой, их можно получить в процессе физического воспитания, путем самостоятельного изучения литературы. Знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу с знаниями о достижении и поддержании высокой работоспособности призывника в сфере военной службы.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность при выполнении обязанностей военной службы, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении боевых задач. Ими лучше владеет призывник, занимающийся прикладными видами спорта: туризмом, авто-, мотоспортом, водным и различными видами конного спорта.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

С целью изучения эффективности применяемой методики военно – прикладной подготовки и патриотического воспитания студентов, было организовано и проведено педагогическое исследование в 2023-2024 гг. на базе ФГБОУ КПГТ № 18, города Касли (Челябинская область).

В исследовании принимали юноши, обучающиеся с 1-го по 3-ый курс. Таким образом группа, состоящая из 18 человек, была поделена на две подгруппы с одинаковым уровнем физической подготовленности – контрольную (9 человек) и экспериментальную (9 человек).

Техникум работает в соответствии с ФГОС 49.02.01 Физическая культура Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 N 976

Зарегистрировано в Минюсте России 25 августа 2014 г. N 33826

Обе группы занимались по стандартной программе, соответствующей методическим рекомендациям, содержащимся в рабочей программе дисциплины «Физическая культура». Однако в ход подготовки экспериментальной группы были введены комплексы упражнений, направленные на развитие военно-прикладных двигательных навыков. Были задействованы: специальные физические упражнения согласно Наставлению по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации (СФУ, от НФП-2023 г. ВСРФ), направленные на совершенствование военно-прикладных двигательных навыков.

Тренировки проводились три раза в неделю, по 45 минут.

Расписание занятий

Понедельник	12.00-12.45
Вторник	выходной день
Среда	12.00-12.45
Четверг	выходной день
Пятница	12.00-12.45
Суббота	выходной день

Воскресенье Организация спортивно-массовой работы (СМР), а также мероприятий патриотической направленности, спортивных и подвижных игр, направленных на развитие военно-прикладных двигательных навыков.

Обследование проходило во время тренировок в начале (сентябрь) и конце учебного года (июнь).

Исследования по теме выпускной квалификационной работы проводились в три этапа:

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе нами также были определены объект, предмет, цель и задачи исследования.

На втором этапе были разработаны и составлены комплексы упражнений и комплексов СФУ направленных на развитие физических качеств и военно-прикладных навыков и умений у обучающихся.

На третьем этапе проводилось заключительное контрольное тестирование физических качеств у обучающихся и подведение итогов.

2.2. Методы исследования

Для решения цели и задач в работе были подобраны методы исследования:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания (тесты);
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Анализ литературы по теме исследования.

С помощью данного метода исследования были рассмотрены вопросы, касающиеся особенностей развития физических качеств у младших школьников.

В результате были рассмотрены все физические качества человеческого организма, особенности анатомо-физического развития обучающихся и влияние физической культуры на развитие физических качеств и специальных навыков.

Педагогическое наблюдение.

Данный метод исследования позволяет отслеживать ход проведения педагогического эксперимента и подобрать оптимальную нагрузку для развития физических качеств и специальных навыков, необходимых для организованного проведения занятий.

Педагогическое наблюдение выявило эффективность выбора средств, направленных на развитие физических качеств и специальных навыков в процессе организации занятий по физической культуре, в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности юношей и девушек обучающихся в учреждении.

Контрольные испытания (тесты).

Контрольные испытания проводились в тренировочное время, в условиях спортивного зала и прилегающий к учебному заведению территории, для отработки СФУ и элементов военно-прикладной подготовки на учебно-тренировочном занятии. Перед тем, как приступить к выполнению тестов, обучающиеся выполняли разминку в течение 15 минут, в которую входили стандартные упражнения для подготовки организма к предстоящим нагрузкам.

Чтобы оценить эффективность влияния разработанной методики урочных занятий по физической культуре на уровень развития физических качеств были подобраны следующие тесты.

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола).

Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 1).

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде

«К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Данный тест позволит определить развитие у обучающихся развитие такого качества как сила.

Ниже приведены нормативные показатели данного упражнения для военнослужащих ВСРФ согласно НФП-2023 г. (табл. 1) **[Ошибка! Источник ссылки не найден.]**.

Таблица 1.

Нормативы для военнослужащих ВСРФ согласно НФП-2023.

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
50	100	40	80	30	60	20	40	9	16
49	98	39	78	29	58	19	38	8	14
48	96	38	76	28	56	18	36	7	12
47	94	37	74	27	54	17	34	6	10
46	92	36	72	26	52	16	32	5	8
45	90	35	70	25	50	15	30	4	6
44	88	34	68	24	48	14	27	3	4
43	86	33	66	23	46	13	24	2	2
42	84	32	64	22	44	11	20	1	1
41	82	31	62	21	42	10	18	—	—

Тест 2. Челночный бег 10/10 метров (сек).

Тест проводился в спортивном зале с подготовленной дистанцией. Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

Данный тест позволит определить развитие у обучающихся развитие такого качества как быстрота.

Ниже приведены нормативные показатели времени забега для юношей. (табл. 2) [15].

Таблица 2.

Нормативы забега для юношей.

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Секунды			Секунды			Секунды			Секунды		
24,0	25,0	100	—	27,5	75	27,0	30,0	50	—	33,0	25
24,1	25,1	99	26,2	27,6	74	—	30,1	49	—	33,2	24
24,2	25,2	98	—	27,7	73	—	30,2	48	27,9	33,4	23
24,3	25,3	97	—	27,8	72	27,1	30,3	47	28,0	33,6	22
24,4	25,4	96	26,3	27,9	71	—	30,4	46	28,4	33,8	21
24,5	25,5	95	—	28,0	70	—	30,5	45	28,8	34,0	20
24,6	25,6	94	—	28,1	69	27,2	30,6	44	29,2	34,1	19
24,7	25,7	93	26,4	28,2	68	—	30,7	43	29,6	34,2	18
24,8	25,8	92	—	28,3	67	—	30,8	42	30,0	34,3	17
24,9	25,9	91	—	28,4	66	27,3	30,9	41	30,4	34,4	16
25,0	26,0	90	26,5	28,5	65	—	31,0	40	30,8	34,5	15
25,1	26,1	89	—	28,6	64	—	31,1	39	31,2	34,6	14
25,2	26,2	88	—	28,7	63	27,4	31,2	38	31,6	34,7	13
25,3	26,3	87	26,6	28,8	62	—	31,3	37	32,0	34,8	12
25,4	26,4	86	—	28,9	61	—	31,4	36	32,4	34,9	11
25,5	26,5	85	—	29,0	60	27,5	31,5	35	32,8	35,0	10
25,6	26,6	84	26,7	29,1	59	—	31,6	34	33,2	35,2	9
25,7	26,7	83	—	29,2	58	—	31,7	33	33,6	35,4	8
25,8	26,8	82	—	29,3	57	27,6	31,8	32	33,7	35,5	7
25,9	26,9	81	26,8	29,4	56	—	31,9	31	33,8	35,6	6

26,0	27,0	80	–	29,5	55	–	32,0	30	33,9	35,7	5
–	27,1	79	–	29,6	54	27,7	32,2	29	34,0	35,8	4
–	27,2	78	26,9	29,7	53	–	32,4	28	34,1	35,9	3
26,1	27,3	77	–	29,8	52	–	32,6	27	34,2	36,0	2
–	27,4	76	–	29,9	51	27,8	32,8	26	–	–	–

Тест 3. Бег на 1000 метров (мин).

Тест проводился на стадионе. Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Ниже приведены нормативные показатели времени забега для юношей (табл. 3) [15].

Таблица 3.

Норматив забега для юношей

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
3 мин 15 с	3 мин 25 с	100	3 мин 41 с	3 мин 53 с	57	4 мин 05 с	4 мин 42 с	29
3 мин 16 с	3 мин 26 с	99	—	3 мин 54 с	56	4 мин 10 с	4 мин 44 с	28
3 мин 17 с	3 мин 27 с	98	3 мин 42 с	3 мин 55 с	55	4 мин 15 с	4 мин 46 с	27
3 мин 18 с	3 мин 28 с	97	—	3 мин 56 с	54	4 мин 20 с	4 мин 48 с	26
3 мин 19 с	3 мин 29 с	96	3 мин 43 с	3 мин 57 с	53	4 мин 25 с	4 мин 50 с	25
3 мин 20 с	3 мин 30 с	95	—	3 мин 58 с	52	4 мин 30 с	4 мин 55 с	24
3 мин 21 с	3 мин 31 с	94	3 мин 44 с	3 мин 59 с	51	4 мин 35 с	5 мин 00 с	23

3 мин 22 с	3 мин 32 с	93	—	4 мин 00 с	50	4 мин 40 с	5 мин 05 с	22
3 мин 23 с	3 мин 33 с	92	3 мин 45 с	4 мин 02 с	49	4 мин 45 с	5 мин 10 с	21
3 мин 24 с	3 мин 34 с	91	—	4 мин 04 с	48	4 мин 50 с	5 мин 15 с	20
3 мин 25 с	3 мин 35 с	89	3 мин 46 с	4 мин 06 с	47	4 мин 55 с	5 мин 20 с	19
3 мин 26 с	3 мин 36 с	87	—	4 мин 08 с	46	5 мин 00 с	5 мин 25 с	18
3 мин 27 с	3 мин 37 с	85	3 мин 47 с	4 мин 10 с	45	5 мин 10 с	5 мин 30 с	17
3 мин 28 с	3 мин 38 с	83	—	4 мин 12 с	44	5 мин 15 с	5 мин 35 с	16
3 мин 29 с	3 мин 39 с	81	3 мин 48 с	4 мин 14 с	43	5 мин 20 с	5 мин 40 с	15
3 мин 30 с	3 мин 40 с	79	—	4 мин 16 с	42	5 мин 25 с	5 мин 45 с	14
3 мин 31 с	3 мин 41 с	77	3 мин 49 с	4 мин 18 с	41	5 мин 30 с	5 мин 50 с	13
3 мин 32 с	3 мин 42 с	75	3 мин 50 с	4 мин 20 с	40	5 мин 35 с	5 мин 55 с	12
3 мин 33 с	3 мин 43 с	73	3 мин 51 с	4 мин 22 с	39	5 мин 40 с	6 мин 00 с	11
3 мин 34 с	3 мин 44 с	71	3 мин 52 с	4 мин 24 с	38	5 мин 45 с	6 мин 05 с	10
3 мин 35 с	3 мин 45 с	69	3 мин 53 с	4 мин 26 с	37	5 мин 50 с	6 мин 10 с	9
3 мин 36 с	3 мин 46 с	67	3 мин 54 с	4 мин 28 с	36	5 мин 55 с	6 мин 15 с	8
3 мин 37 с	3 мин 47 с	65	3 мин 55 с	4 мин 30 с	35	6 мин 00 с	6 мин 20 с	7
3 мин 38 с	3 мин 48 с	63	3 мин 56 с	4 мин 32 с	34	6 мин 05 с	6 мин 25 с	6
3 мин 39 с	3 мин 49 с	61	3 мин 57 с	4 мин 34 с	33	6 мин 10 с	6 мин 30 с	5
—	3 мин 50 с	60	3 мин 58 с	4 мин 36 с	32	6 мин 15 с	6 мин 40 с	4
3 мин 40 с	3 мин 51 с	59	3 мин 59 с	4 мин 38 с	31	6 мин 20 с	6 мин 50 с	3
—	3 мин 52 с	58	4 мин 00 с	4 мин 40 с	30	6 мин 25 с	7 мин 00 с	2

Тест 4. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м (Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий).

Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее.

По команде «ВПЕРЕД» начать выполнение упражнения – метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1 м на 2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель к результату прибавляется 5 секунд); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м или преодолеть его в глубину; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбегать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбегать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м или преодолеть его в глубину; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

Таблица 4.

Спецификация

№ п/п	Название объекта	Характеристика
1	2	3
1	Ров для прыжков	Ров для прыжков имеет переменную ширину по верху 2, 2,5 и 3 м, глубину 1 м
2	Лабиринт	Лабиринт устраивается длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов – 10, ширина одного прохода – 0,6 м). Конструкция лабиринта изготавливается из отрезков стальных труб диаметром 70–90 мм с заглублением их в грунт на 40 см и сплошным обетонированием в виде бетонной ленты или плиты. Площадка размещения лабиринта должна иметь твердое покрытие из цементного или асфальтового бетона

3	Забор с наклонной доской	Забор высотой 2 м, толщиной 0,25–0,3 м с наклонной доской шириной 0,25–0,3 м и длиной 3,2 м изготавливается из пиломатериалов по несущему металлическому (реже деревянному) каркасу. Вначале изготавливается несущий каркас забора из стальных труб, уголка, прокатного профиля соответствующего размера. Стойки каркаса устанавливаются в грунт на глубину до 1 м и обетонируются. После установки каркаса он обшивается с двух сторон обрезными остроганными досками из древесины хвойных пород толщиной 30–40 мм без зазоров и щелей. Доски обшивки забора должны быть размещены вертикально
4	Яма для приземления 1	Яма для приземления с песком шириной 2,20 м, длиной 1,55 м и глубиной 0,25 м
5	Разрушенный мост	Разрушенный мост высотой 2 м состоит из трех отрезков (прямоугольных балок сечением 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 1 м), третий – 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба – 2,8 м); разрывы между отрезками балок – 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия – вертикальные лестницы с тремя ступенями. Стойки разрушенного моста изготавливаются из стальных труб диаметром 90–120 мм. Они заглубляются в грунт до 1 м и обетонируются каждая отдельно. Для повышения общей устойчивости элементов моста возможно скрепление их в единую конструкцию сплошным ленточным фундаментом шириной 40–50 см
1	2	3
6	Яма для приземления 2	Яма для приземления с песком шириной 1 м, длиной 2 м и глубиной 0,25 м
7	Разрушенная лестница	Разрушенная лестница имеет ширину 2 м. Высота ступеней – 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними – 1,2 м, у высокой ступени – наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями. Ступени разрушенной лестницы крепятся к верхнему краю стоек через отрезки швеллера длиной до 30 см, жестко приваренные к стойкам электросваркой. Сами балки и ступени лестницы изготавливаются из обрезного бруса соответствующего размера. Как исключение, возможно изготовление балок из обрезных досок толщиной 40–50 мм, уложенных горизонтально в три слоя

8	Стенка с двумя проломами	Стенка с проломами высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной до 0,4 м имеет два пролома: нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м – на высоте 0,35 м от земли. К стенке прилегает площадка размером 1×2,6 м с твердым покрытием. Стенка изготавливается из кирпича с последующим оштукатуриванием цементно-песчаным раствором. Она размещается на бетонном фундаменте, заглубленном в грунт на 30–40 см. Для защиты кирпича от капиллярного подсоса грунтовых вод поверх бетонного фундамента устраивается горизонтальная отсечная гидроизоляция из двух слоев рубероида или других рулонных гидроизоляционных материалов
9	Колодец и ход сообщения	Колодец и ход сообщения имеют одинаковую глубину 1,5 м. Площадь сечения колодца по верху – 1×1 м, в задней стенке колодца размещается щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения длиной 8 м с одним изгибом. Расстояние от колодца до траншеи по прямой составляет 6 м. Покрытие подземных ходов сообщений целесообразно устраивать из сборных железобетонных плит. Также допустимо их устройство из антисептированных досок или бревенчатого наката в два слоя
10	Траншея	Траншея глубиной 1,5 м имеет длину 10 м. На дне траншеи устраивается водопоглощающая посыпка из отсева гранитной крошки или кирпичного боя толщиной 5 см
11	Беговая дорожка	Вдоль полос препятствий с обеих сторон устраиваются беговые дорожки шириной до 2 м, которые могут быть использованы при проведении подготовительной части занятий. Беговая дорожка устраивается с покрытием из песчано-гравийной или песчано-щебеночной смеси по уплотненному грунту основания. Для обеспечения сохранности покрытия с двух сторон дорожки целесообразно оградить ее деревянными антисептированными рейками

Таблица 5.

перевода результата выполнения упражнения № 45 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	

Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
1 мин 50 с	2 мин 00 с	100	2 мин 08 с	2 мин 18 с	82	2 мин 26 с	2 мин 36 с	51
1 мин 51 с	2 мин 01 с	99	2 мин 09 с	2 мин 19 с	81	2 мин 27 с	2 мин 37 с	47
1 мин 52 с	2 мин 02 с	98	2 мин 10 с	2 мин 20 с	80	2 мин 28 с	2 мин 38 с	44
1 мин 53 с	2 мин 03 с	97	2 мин 11 с	2 мин 21 с	79	2 мин 29 с	2 мин 39 с	40
1 мин 54 с	2 мин 04 с	96	2 мин 12 с	2 мин 22 с	78	2 мин 30 с	2 мин 40 с	36
1 мин 55 с	2 мин 05 с	95	2 мин 13 с	2 мин 23 с	77	2 мин 31 с	2 мин 41 с	32
1 мин 56 с	2 мин 06 с	94	2 мин 14 с	2 мин 24 с	76	2 мин 32 с	2 мин 42 с	28
1 мин 57 с	2 мин 07 с	93	2 мин 15 с	2 мин 25 с	75	2 мин 33 с	2 мин 43 с	24
1 мин 58 с	2 мин 08 с	92	2 мин 16 с	2 мин 26 с	73	2 мин 34 с	2 мин 44 с	21
1 мин 59 с	2 мин 09 с	91	2 мин 17 с	2 мин 27 с	71	2 мин 35 с	2 мин 45 с	20
2 мин 00 с	2 мин 10 с	90	2 мин 18 с	2 мин 28 с	69	2 мин 36 с	2 мин 46 с	18
2 мин 01 с	2 мин 11 с	89	2 мин 19 с	2 мин 29 с	67	2 мин 37 с	2 мин 47 с	16
2 мин 02 с	2 мин 12 с	88	2 мин 20 с	2 мин 30 с	65	2 мин 38 с	2 мин 48 с	14
2 мин 03 с	2 мин 13 с	87	2 мин 21 с	2 мин 31 с	63	2 мин 39 с	2 мин 49 с	12
2 мин 04 с	2 мин 14 с	86	2 мин 22 с	2 мин 32 с	61	2 мин 40 с	2 мин 50 с	10
2 мин 05 с	2 мин 15 с	85	2 мин 23 с	2 мин 33 с	60	2 мин 41 с	2 мин 51 с	8
2 мин 06 с	2 мин 16 с	84	2 мин 24 с	2 мин 34 с	57	—	—	—
2 мин 07 с	2 мин 17 с	83	2 мин 25 с	2 мин 35 с	54	—	—	—

Тест 5. Бег на 800 метров в экипировке с оружием (полновесный макет АК-74М).

Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для

магазинов с одним магазином, противогазом на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Данный тест позволит определить развитие у обучающихся такого качества, как выносливость.

Ниже приведены нормативные показатели данного теста для юношей (табл. 5) [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Таблица 6.

перевода результата выполнения упражнения № 42 в баллы

Минуты , секунды	Баллы	Минуты , секунды	Баллы	Минуты , секунды	Баллы	Минуты , секунды	Баллы
1	2	3	4	5	6	7	8
2 мин 55 с	100	3 мин 12 с	83	3 мин 29 с	66	3 мин 46 с	36
2 мин 56 с	99	3 мин 13 с	82	3 мин 30 с	65	3 мин 47 с	34
2 мин 57 с	98	3 мин 14 с	81	3 мин 31 с	64	3 мин 48 с	32
2 мин 58 с	97	3 мин 15 с	80	3 мин 32 с	63	3 мин 49 с	30
2 мин 59 с	96	3 мин 16 с	79	3 мин 33 с	61	3 мин 50 с	28
3 мин 00 с	95	3 мин 17 с	78	3 мин 34 с	60	3 мин 51 с	26
3 мин 01 с	94	3 мин 18 с	77	3 мин 35 с	58	3 мин 52 с	24
3 мин 02 с	93	3 мин 19 с	76	3 мин 36 с	56	3 мин 53 с	22
3 мин 03 с	92	3 мин 20 с	75	3 мин 37 с	54	3 мин 54 с	20

3 мин 04 с	91	3 мин 21 с	74	3 мин 38 с	52	3 мин 55 с	18
3 мин 05 с	90	3 мин 22 с	73	3 мин 39 с	50	3 мин 56 с	16
3 мин 06 с	89	3 мин 23 с	72	3 мин 40 с	48	3 мин 57 с	14
3 мин 07 с	88	3 мин 24 с	71	3 мин 41 с	46	3 мин 58 с	12
3 мин 08 с	87	3 мин 25 с	70	3 мин 42 с	44	3 мин 59 с	10
3 мин 09 с	86	3 мин 26 с	69	3 мин 43 с	42	4 мин 00 с	8
3 мин 10 с	85	3 мин 27 с	68	3 мин 44 с	40	—	—
3 мин 11 с	84	3 мин 28 с	67	3 мин 45 с	38	—	—

Педагогический эксперимент проводился в период с сентября 2023 года по май 2024 года. В педагогическом эксперименте участвовали две группы юношей в возрасте 16-19 лет, в количестве по 9 человек в каждой группе.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике, включающей в себя: разминку (ОФП), силовые упражнения, упражнения на скорость и выносливость, упражнения на развитие дыхательной системы, упражнения на развитие военно-прикладных двигательных навыков. Далее рассмотрим обновленный комплекс упражнений для общего физического развития, а также формирования военно-прикладных двигательных навыков юношей, входящих в экспериментальную группу.

Эксперимент заключался в следующем: В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили 2 комплекса упражнений для развития выносливости, а также военно-прикладных двигательных навыков (табл.8, табл. 9.), применяемые на военнослужащих ВС РФ. Комплекс применялся 2 раза в неделю, в процессе учебно-тренировочного занятия. Данные комплексы для развития выносливости и военно-прикладных двигательных навыков необходимо выполнять на разогретые мышцы.

Тесты и упражнения, используемые в комплексах способствуют развитию выносливости, координации движений, мышц рук, ног и туловища, способствует закаливанию организма, повышает психологическую устойчивость при неблагоприятной обстановке вокруг, а также помогает справляться со стрессовыми ситуациями и в кратчайшие сроки реагировать на ситуацию

Общеукрепляющие физические упражнения, а также упражнения направленные на формирование военно-прикладных двигательных навыков, критерии выполнения которых сведены в таблицу 7.

Таблица 7.

Экспериментальная методика

Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Комплекс 1 (без предметов)		
1. Включает следующие упражнения: ходьба 15–30 м, бег 1200–2000 м со средней интенсивностью (ЧСС 130–150 уд./мин, темп бега на 400 м 2 мин 00 с – 2 мин 20 с); общеразвивающие упражнения на месте или в движении для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног и всех групп мышц; специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, многоскоки, ускорения и др.).	15 – 20 мин / 2 раза в неделю	Следить за частотой сердечных сокращений (ЧСС), дыханием и техникой исполнения упражнений.
<i>Циклические упражнения различной интенсивности:</i> -Непрерывный равномерный длительный бег в первых трех режимах (зонах) интенсивности: 1-й режим, до ЧСС 130 уд./мин; 2-й режим, ЧСС 130-150 уд./мин; 3-й режим, ЧСС 150–170 уд./мин, бег (темповый) с высокой интенсивностью (ЧСС 150–170 уд./мин). -Бег интервальным методом на отрезках 400–800 м, 1–2 мин (ЧСС	30–60 мин беговой работы 5– 10 км; 10–30 мин, 2–5 км; 1–2 мин (ЧСС 160– 180 уд./мин), чередуемый с 1–2 минутными интервалами	Следить за частотой сердечных сокращений (ЧСС), дыханием и техникой исполнения упражнений.

160– 180 уд./мин), чередуемый с 1–2 минутными интервалами отдыха, необходимой для снижения ЧСС до 120–140 уд./мин. Суммарная длина отрезков 2000– 4000 м. -Бег моделирующим методом (контрольную дистанцию и планируемое время разделить на несколько частей). Например: 3 км результат 12 мин. -«Фартлек», переменный бег. Равномерный бег 2–6 км (ЧСС 130–150 уд./мин) с ускорением (отрезок 100–400 м, ЧСС 150–170 уд./мин) на отдельных участках в составе группы с регулярно меняющимся лидером.	отдыха, необходимой для снижения ЧСС до 120–140 уд./мин. Суммарная длина отрезков 2000– 4000 м. Бег 1500 м за 6 мин, отдых 2 мин, бег 750 м за 3 мин, отдых 2 мин, 750 м за 3 мин.	
Комплекс 2 (военно-профессиональная подготовка)		
1. Упражнение № 66(НФП-2023 г. ВС РФ) . Поднимание ящика для боеприпасов. Стойка ноги врозь перед ящиком, присесть, взять ящик за ручки, встать поднимая ящик на грудь, поднять ящик вверх и зафиксировать его на прямых руках. Затем опустить ящик вниз в исходное положение. При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».	Время выполнения упражнения 3 минуты. / 3 раза в неделю.	Разрешается отдыхать в исходном положении. Запрещается бросать ящик. Вес ящика для боеприпасов наполняется любым грузом и должен составлять 30 кг. Упражнение выполняется в военной форме одежды в бронежилете с автоматом с пристегнутым магазином (массогабаритным макетом автомата)

		по команде «К СНАРЯДУ». При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».
Упражнение № 43 (НФП-2023 г. ВС РФ). Марш-бросок на 5 км Упражнение марш-бросок проводится на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.	30-60 мин/ 2 раза в неделю.	Упражнение выполняется в военной форме одежды с автоматом (массогабаритным макетом автомата) и пристегнутым магазином, сумкой для магазинов с одним магазином, противогазом. Дополнительное крепление оружия и снаряжения, а также их передача не допускается. Разрешается переходить на шаг.

Упражнения на развитие военно-прикладных двигательных навыков, чередуются каждое воскресенье, они представлены в таблице 8.

Таблица 8.

Упражнения на развитие военно-прикладных двигательных навыков

Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3
Военно-спортивная игра – «Зарница»	90 мин / 1 раз в	Играющие делятся на две команды с одинаковым количеством

	неделю	человек (команда составляет 14 человек из разных возрастных категорий), учителя начальных классов отвечают за проведение этапов игры, а судейский состав, выступает в качестве начальников служб гарнизона. Команды выбирают себе командиров, название, цвет погон. Проводится торжественная линейка, выносятся знамя, звучит гимн. На трибуне ветераны дают наказ играющим, командиры сдают им рапорта, игроки приветствуют их. Объявляется военное положение и ставится задача, командиры получают боевые листы с маршрутом. Команды вырабатывают тактику (участники между собой делятся на этапы, за которые они будут отвечать), начальники гарнизона приглашают участников на СТАРТ; ФИНИШОМ является вернуться на штаб и предъявить маршрутный лист, где звездами отмечено прохождение всех этапов (за каждый пройденный этап, команда получает от 1 до 3 звезд). Целью команд является – символика игры. Каждая из команд должна действовать слажено.
Военно-спортивная игра – «разведчики».	120 мин / 1 раз в неделю	1 этап: Преодоление болота. Участники по очереди преодолевают болото по кочкам. Нужно стать на каждую кочку двумя ногами. За падение или касание пола штраф-1 бал. Максимальное количество баллов-6 2 этап: Тоннель Участники по очереди проползают по тоннелю, бросают теннисным

		мячом по мишени, возвращают мяч на место и возвращаются по тоннелю обратно, передают эстафету следующему. От первого участника до последнего засекается время. Время указывается в маршрутном листе. За сбитую мишень записывается + 1 балл 3 этап: Преодоление задымленного участка. Участники надевают противогазы и ползут под «колючей проволокой» За касание или падение ограждения – штраф 1 балл. Максимальное количество баллов-6. 4 этап: Устранение задержки при стрельбе из АК-74 Один член команды производит разборку и сборку АК-74 на время. Время заносится в маршрутный лист 5 этап: Переправа Каждый участник команды по очереди повисает на руках на перекладине вдоль шведской стенки. Не касаясь пола и не ступая на перекладины ногами перебирает руками передвигается вдоль стены. За падение или помощь ногами участник отстраняется, а команде присуждается штраф 1 балл. Максимальное количество баллов – 6. 6 этап: Транспортировка раненого Из предложенных подручных средств участники должны на время по команде соорудить носилки и перенести одного из членов команды вокруг площадки
--	--	--

Военно – спортивная игра «пейнтбол».	120 мин / 1 раз в неделю	Цель игры: команды, стартующие со своих баз, стремятся захватить флаг, висящий либо в центре поля (50×100 м), либо на базе соперника. При этом игроки стремятся поразить (маркировать) как можно больше членов команды соперников. В игре используются специальные пневматические ружья — маркеры, они стреляют шарами, заполненными пищевой краской ярких цветов.
--------------------------------------	--------------------------	--

Игровой и соревновательный методы, подразумевающие введение спортивных подвижных игр, а также формирование военно-прикладных двигательных навыков. На каждом занятии игры по-разному комбинируются.

Учебные занятия проводились три раза в неделю. Учебные занятия проводились в спортивном зале. Экспериментальная группа тренировалась по следующей схеме:

Понедельник. Разминка (ОФП) – 10 минут; общеукрепляющие физические упражнения – 25 минут; выполнение упражнений комплекса № 1 – 30 – 60 минут; упражнения на расслабление – 10 минут.

Вторник. Отдых.

Среда. Разминка (ОФП) – 10 минут; выполнение упражнений комплекса № 2 – 30 – 60 минут; дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление – 10 минут.

Четверг. Отдых.

Пятница. Разминка (ОФП) – 10 минут; выполнение упражнений комплекса № 1 – 30 – 60 минут; упражнения на расслабление – 10 минут.

Суббота. Отдых.

Воскресенье. Организация спортивно-массовой работы (СМР); а также мероприятий патриотической направленности, спортивных и подвижных игр – 90 – 120 минут, направленных на развитие военно-прикладных двигательных навыков; упражнения на расслабление – 10 минут.

Методы математической обработки данных.

Результаты, полученные в ходе исследования физических качеств юношей, были представлены в виде математических данных. Для обработки данных задействовался пакет прикладных программ Excel для среды Windows.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня развития физической подготовленности у юношей 16 – 19 лет были проведены исходные тесты на силу, быстроту, выносливость, а также военно-прикладные двигательные навыки в сентябре 2023 года. Протоколы исходного тестирования экспериментальной группы представлены в приложении 1 в таблицах 1 и 2. Также, для сравнения результатов приведены протоколы исходного тестирования контрольной группы (прил. 1, табл. 3, 4). На основании этих данных видно, что обе группы находятся примерно на одном уровне физического развития.

В мае 2024 года были проведено итоговое тестирование. Протоколы итогового тестирования экспериментальной группы представлены в приложении 1 в таблицах 5, 6. Протоколы итого тестирования контрольной группы сведены в таблицы 7 и 8, расположенные в приложении 1.

При сравнении начальных результатов эксперимента и итоговых результатов эксперимента можно заметить эффективность выбранной методики для развития физической подготовленности в экспериментальной группе. Итоговое тестирование выявило улучшение результатов у обучающихся. Если сравнивать итоговые показатели контрольной и экспериментальной группы, то последняя показала более высокие результаты.

Итак, оценка полученных данных развития физической подготовленности и военно-прикладных двигательных навыков экспериментальной группы при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, показала повышение результатов по всем показателям. Доказать это можно при помощи расчетного анализа всех показателей, приведенного далее.

Данные об отклонении содержатся в приложении 2 в таблице 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы в начале и в конце эксперимента, включающие в себя следующие показатели: M_1 – среднее арифметическое до эксперимента, M_2 – арифметическое после эксперимента и m – погрешность. сведены в таблицу 1.

Таблица 1.

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Наименование тестов	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента
	Сентябрь (2023)	Май (2024)	Сентябрь (2023)	Май (2024)
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	$23,3 \pm 0,2$	$34,6 \pm 0,2$	$20,1 \pm 0,3$ $5 \pm 0,4$	$36,2 \pm 0,3$
«Челночный бег 10/10 метров» (с).	$28,4 \pm 0,09$	$26,5 \pm 0,09$	$28,00 \pm 0,1$	$26,2 \pm 0,1$
«Бег на 1000м», мин/с	$4,54 \pm 0,04$	$4,31 \pm 0,04$	$5,01 \pm 0,04$	$4,21 \pm 0,04$
«Бег на 800м с оружием (макетом)», мин/с	$4,54 \pm 0,1$	$4,28 \pm 0,1$	$4,48 \pm 0,4$	$4,00 \pm 0,4$
«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий на 400м», мин/с	$3,44 \pm 0,04$	$3,03 \pm 0,04$	$3,39 \pm 0,09$	$2,54 \pm 0,09$

Посчитан показатель t , данные о котором расположены в таблице 2, находящейся в приложении 2.

Последний шаг – это определение прироста результатов в процентном соотношении, информация о котором находится в приложении 2 в таблице 3.

Рассмотрим подробнее результаты проведенного анализа физической подготовленности юношей 16-19-ти лет на уроках физической культуры.

1. В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

Средний результат у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен $20,1 \pm 0,3$ раза, в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до $36,2 \pm 0,3$ раза. В итоге средний результат в этом тесте у юношей, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 71%. Сравнение показателей юношей контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренные нововведения по физическому развитию детей 16-19-ти лет эффективны.

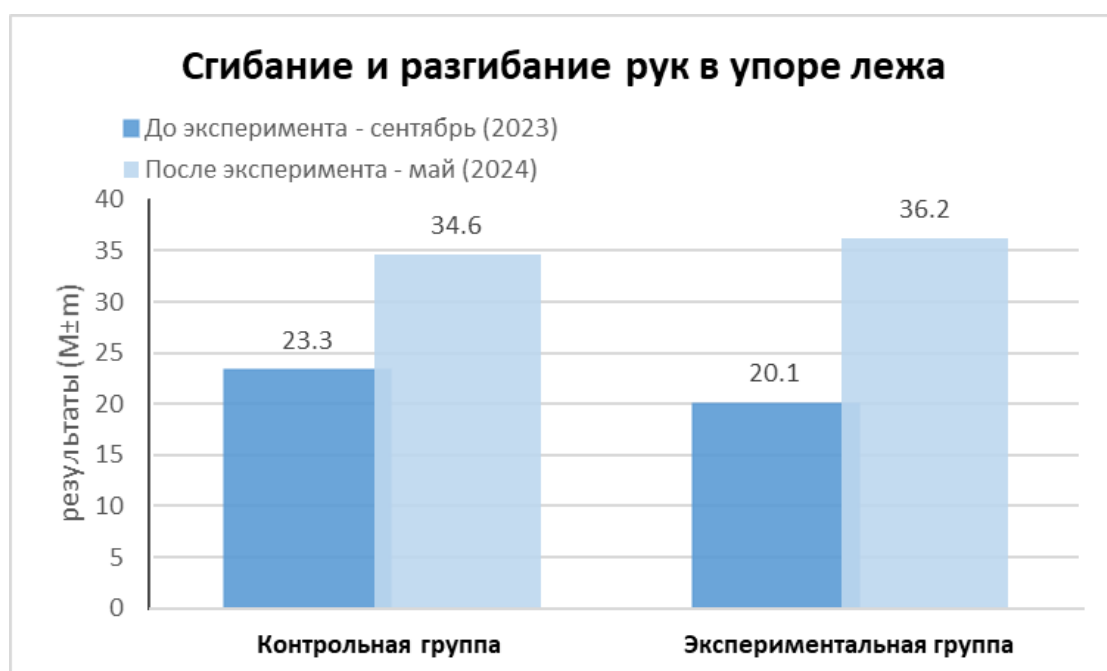


Рисунок 1. – Динамика результатов в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у юношей экспериментальной группы после внедрения нововведений в физическом развитии.

2. В тесте «Челночный бег 10 по 10 метров».

Средний результат у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен $28,00 \pm 0,1$ сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $26,2 \pm 0,1$ сек. В итоге средний результат экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Сравнив полученные данные юношей контрольной и экспериментальной группы, можно обозначить, что наибольший прирост

результатов в данном тесте произошел в контрольной группе. Это связано с задействованием традиционной системы физического воспитания с внедрением базовых элементов военно-профессиональной подготовки.

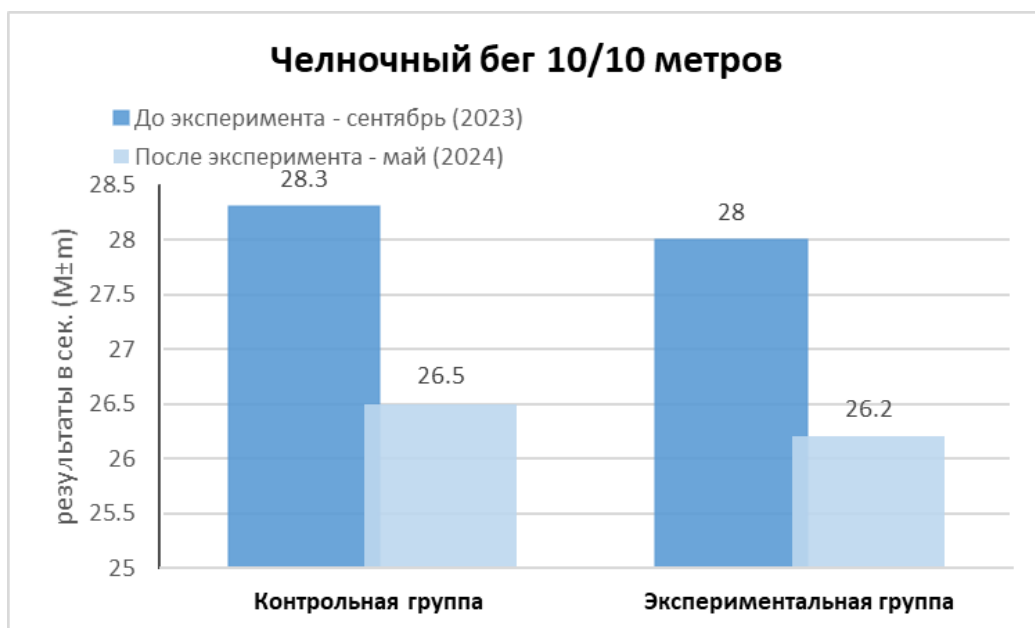


Рисунок 2. – Динамика показателей скоростных способностей в тесте «Челночный бег 10 по 10 метров» у юношей экспериментальной группы после внедрения нововведений в физическом развитии.

3. В тесте «Бег на 1000м».

Средний результат у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен $5,01 \pm 0,04$ сек., в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,21 \pm 0,04$ сек. Итак, средний результат экспериментальной группы юношей в данном тесте увеличился на 20%. При сравнении полученных данных юношей контрольной и экспериментальной группы, выявлено, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Это связано с задействованием экспериментальной технологии военно-профессиональной подготовки и внедрением нового комплекса упражнений по физическому развитию.

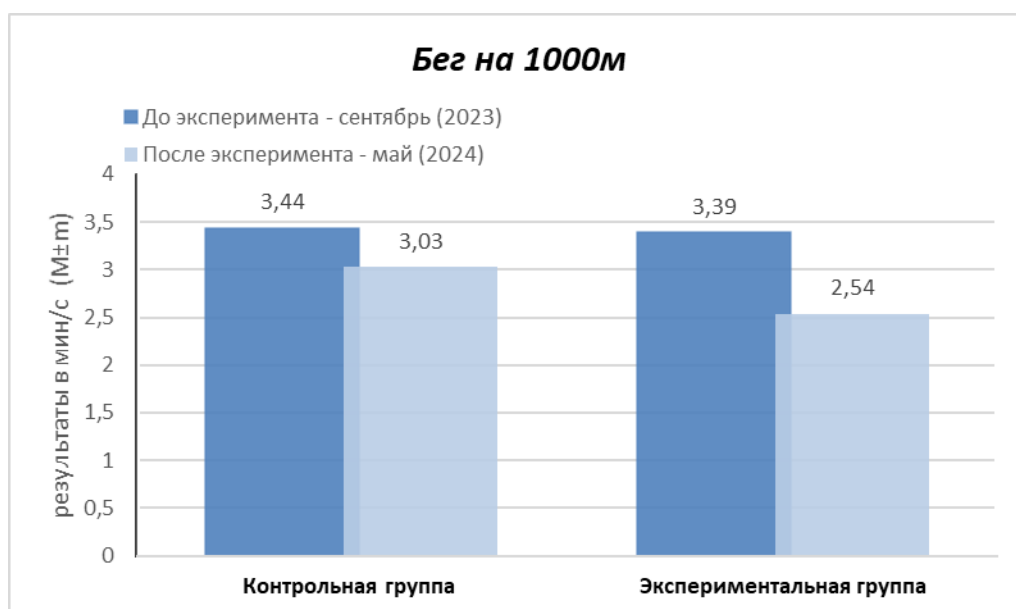


Рисунок 3. – Динамика результатов в тесте на выносливость у юношей контрольной и экспериментальной групп «Бег на 1000м» после внедрения нововведений в физическом развитии.

4. В тесте «Бег с оружием (макетом) на 800м».

Средний результат у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен $4,48 \pm 0,4$ мин/с, в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до $4,00 \pm 0,4$ мин/сек. В итоге средний результат в этом тесте у мальчиков, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 12%. Сравнение показателей юношей контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренный комплекс игровых и соревновательных упражнений эффективен.

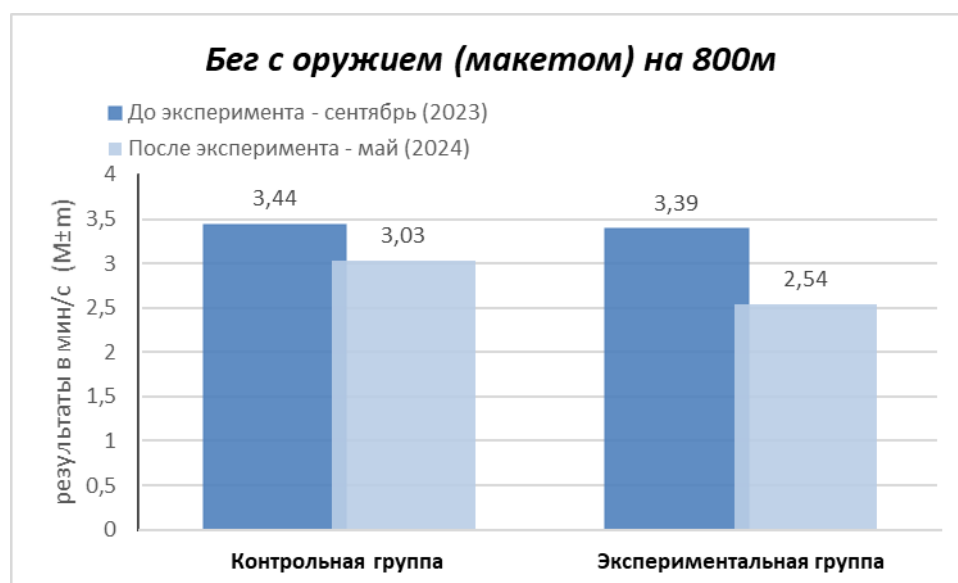


Рисунок 4. – Динамика результатов в тесте «Бег с оружием (макетом) на 800м» у юношей экспериментальной группы после внедрения нововведений в физическом развитии.

5. В тесте «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м».

Средний результат у юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023) равен $3,39 \pm 0,09$ мин/с., в конце эксперимента (май 2024) повторное тестирование показало, что результат улучшился до $2,54 \pm 0,09$ мин/с. В итоге средний результат в этом тесте у юношей, входящих в экспериментальную группу, увеличился на 34%. Сравнение показателей мальчиков контрольной и экспериментальной групп, показало, что прирост результатов в экспериментальной группе выше, а значит внедренные нововведения по физическому развитию детей 16–19-ти лет эффективны.



Рисунок 5. – Динамика результатов в тесте «Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м» у юношей экспериментальной группы после внедрения нововведений в физическом развитии.

Подводя итоги, следует отметить тенденцию к возрастанию показателей результатов по всем видам тестов, которые выполняли юноши 16–19 лет, входящие в экспериментальную группу. Особенно выявлена положительная динамика в таких тестах, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «бег на 1000 метров», «бег на 800 метров с оружием (макетом)», а также общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий 400 м., что говорит о развитии силы, выносливости, а также совершенствовании военно-прикладных двигательных и специальных навыков обучающихся, которые они усовершенствовали в процессе выполнения нововведенного комплекса упражнений по общему физическому развитию, также направленному на осваивание и приобретение военно-профессиональных навыков и умений для дальнейшего прохождения военной службы по призыву в ВС РФ. Что касается навыков быстроты, то здесь возрастание результатов менее выражено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы проведен анализ литературных источников по теме, позволяющий сделать вывод о том, что военно-профессиональная подготовка патриотической направленности юношей 16–19-ти лет имеет определяющий характер в воспитании сильного и здорового поколения. В данном возрасте совершается дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие подростка, человек формируется как личность. Недостаток регулярных занятий физической культурой, а также нахождение в изоляции от общества путем траты времени в различных источниках сети интернет и мультимедийного пространства, делает юношей призывного и допризывного возраста не приспособленными к дальнейшему прохождению службы в ВС РФ, делает их более мягкими, отвлеченными от реальности, поощряет их интерес к виртуальному миру, делает малозначимым то, что происходит на территории нашей Родины. Посредством всего вышесказанного юноши перестают почитать историю нашей Родины, не говоря уже о готовности встать на ее защиту перед лицом опасности в случае необходимости. Поэтому на уроках физической культуры следует выстраивать занятия таким образом, чтобы они включали в себя военно-профессиональную подготовку, согласно нормативных документов и актов ВС РФ. Так юноши больше заинтересуются в выполнении заданий, дальнейшем прохождении службы в ВС РФ, а также будет наблюдаться положительная динамика в вопросах патриотического воспитания поколения, передачи духовных ценностей нашей Родины. В возрасте 16-19-ти лет наблюдается равномерный рост физического и эмоционального состояния юноши. Это означает, что юноша должен совершенствовать свою физическую подготовку и военно-профессиональную подготовку патриотической направленности при помощи физических и специальных упражнений.

Одной из важных задач физического и патриотического воспитания юношей 16-19-ти лет является обучение их военно-прикладным двигательным навыкам и умениям. Специальные навыки и умения способствуют развитию мышц, развитию гибкости, способствуют развитию воли и закаливанию

характера перед лицом неприятностей, способствуют улучшению реакции и скорости принятия решений в различных жизненных ситуациях. Изменяя направление движения, можно избирательно воздействовать на мышцы, суставы и связки. На уроках физической культуры необходимо учить юношей самостоятельно осваивать специальные физические упражнения. Не менее важно развивать у учащихся скорость двигательной реакции. Умение быстро подключиться к движению, действию – это существенный показатель мобильности нервно-мышечной системы. Частота одинаковых движений (например, количества шагов в минуту) представляет собой частичное выражение скорости в циклических движениях-бегу, ходьбе, плавании и т. д. Также элементом движения можно назвать ритм. Правильный ритм вырабатывается постепенно с помощью подготовительных и специальных упражнений. Умение последовательно соединять различные движения необходимое условие высокопроизводительной двигательной деятельности называется координацией. В процессе обучения сложным действиям мы часто встречаемся с этой задачей. Таким образом, занятия по физической культуре, направленные на развитие военно-патриотической подготовки в рамках общеобразовательного процесса оказывают позитивное влияние на развитие у юношей 16-19-ти лет всех вышеуказанных качеств. С этой целью немаловажной является разработка эффективного комплекса упражнений.

Рассмотренная теоретическая информация способствовала решению совершенствования комплекса физических упражнений в рамках учебных занятий по физической культуре. Таким образом ученики КПГТ смогут развить свою физическую, патриотическую и военно-профессиональную подготовленность. Введены такие методы физической подготовки, как: комплекс по общей физической подготовке, комплекс по развитию и совершенствованию военно-прикладных двигательных навыков, комплекс с военно-спортивными играми патриотической направленности. Каждый из которых подробно рассмотрен во второй главе выпускной квалификационной работы. График занятий составлен с учетом баланса учебно-познавательной и физической

деятельности обучающихся. Занятия по физической подготовке проводятся три раза в неделю по 45 минут. В свободное время и выходные юношам советуется проводить отдых активно.

Результаты исследования и их обсуждение проведено в третьей главе выпускной квалификационной работы. Педагогический эксперимент проводился в группе, которую составляют 9 человек (9 юношей). Можно сделать вывод на основе проведенного анализа тестирования физических качеств юношей 16-19-ти лет о том, что юноши контрольной и экспериментальной группы находятся приблизительно на идентичном уровне физического развития. После проведенного эксперимента составлялся итоговый отчет об успеваемости обеих групп, показавший, что обе группы достигли результатов, однако в экспериментальной они более высокие. Полученные данные систематизированы, проведены необходимые расчеты, которые также доказали эффективность комплексов упражнений, задействованных в ходе тренировок экспериментальной группы.

Можно сделать вывод, что проведенный анализ тестирования физических и военно-профессиональных навыков и качеств юношей 16-19-ти лет показал наивысший прост в таких тестах, как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «бег на 1000 метров», «бег на 800 метров с оружием (макетом)», а также общего контрольного упражнения на единой полосе препятствий 400 м., что говорит о развитии силы, выносливости, а также совершенствовании военно-прикладных двигательных и специальных навыков обучающихся, которые они усвершенствовали в процессе выполнения нововведенного комплекса упражнений по общему физическому развитию, также направленному на осваивание и приобретение военно-профессиональных навыков и умений для дальнейшего прохождения военной службы по призыву в ВС РФ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации от 2023 года (НФП-2023г.). – Москва, – 2023.
2. Адаменко С. С. Воспитываем патриотов России / Народное образование. – 2005. – № 4. – С. 23-25.
3. Азарова А.В. К вопросу об истории развития идеологии патриотизма в России / Вестник Военного университета. – 2010. – №3 (23). . – С. 21-25.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров. – Москва.: Юнити-дана. – 2007. – 431 с. – ISBN 978-5-238- 01157-8.
5. Батурина Г. И., Кузина Т. Ф. Народная педагогика в современном учебно- воспитательном процессе: пособие для педагогов, воспитателей и учителей / Серия Библиотека журнала «Воспитание школьников». – М. Школьная пресса, – 2003. – 142 с.
6. Буров А. И. Искусство и военно-патриотическое школьников / сб. сочинений. – М. Просвещение, – 1975. – 334 с.
7. Воениздат М.Н. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно- Морском Флоте / 1987. – 179 с.
8. Ефремова Г. М. Народная культура и патриотическое воспитание школьников / Воспитание школьников. – 2005. – № 8. – С. 17-19.
9. Закирова А. Б., Валишина Ю. В. Патриотическое воспитание молодежи /Бюллетень науки и практики. – № 1. – 2018. – С. 347-351.
10. Звездина Г.П., Звездина Е.Ю. Особенности осмысления патриотизма современной молодежью / Таврический научный обозреватель. – 2015. -№ 1. – С. 91-95.

11. Зиамбетов, В.Ю. Военно-патриотическое воспитание и подготовка к военной службе студенческой молодежи / Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 2 – С. 90-95.
12. Зиамбетов, В.Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военнопатриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, – 2014. – 54 с.
13. Зиамбетов, В.Ю. История реализации принципа оборонной и военноприкладной направленности физической культуры в образовательных учреждениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов – Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 2 – С. 106-112.
14. Зиамбетов, В.Ю. О необходимости применения военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2010. – № 3. – С. 62-64. 3291
15. Зиамбетов, В.Ю. Подготовка студентов к выполнению нормативов по пулевой стрельбе в рамках комплекса «Готов к труду и обороне» //
16. Зиамбетов, В.Ю. Творческое применение военно-прикладных физических упражнений на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях Оренбуржья / В.Ю. Зиамбетов. – Молодой ученый: Ежемесячный научный журнал. – Чита: «Изд-во Молод. ученый», 2009. – № 11 – С.277-279.
17. Лихачев Б.Т. Педагогика: курс лекций: учеб. пособие. / М.: Юрайт,- 2015.-647 с.
18. Лутовинов В. И. Патриотическое воспитание подрастающего поколения новой России / Педагогика. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
19. Лыкова Т.Р. Анализ понятия «патриотизм»: педагогический аспект / Фундаментальные исследования, 2013. – № 11-4.- С. 778–782.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / 1977. – С. 144-152.
21. Микрюков В. Ю. Педагогические инновации в содержании учебных программ: учебников и учебных пособий качественного военно-патриотического

образования учащихся / Вестник академии военных наук. – 2015. – № 4 (21). – С. 94-98.

22. Огоновская И.С. Проекты гражданско-патриотической направленности в системе воспитательной работы образовательного учреждения. Проектная деятельность обучающихся: метод. пособие для педагогов / И.С. Огоновская. – Екатеринбург: Периодика, – 2017. – 224 с.

23. Поляков С. П., Кайдалова Н. С. Подготовка молодежи к военной защите Отечества в предвоенный период) / Мир образования – образование в мире. – 2015. – № 1 (57). – С. 24-27.

24. Смирнов И.К. Основы военной службы / М.: Академия, – 2000, – с 46-62.

25. Унестоль, Л.Э. Теория и практика физической культуры / Л.Э. Унестоль. – Москва – Физкультура и спорт – 1996. – 57 с.

26. Фоменко В. Т. Нетрадиционные системы организации учебного процесса. / Ростов н/Д: Городской научно-методический центр, – 1994. – С.70-74.

27. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов. – Москва: Академия, – 2000. – 484 с.

28. Гордиевская, Т.В. Особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки / [Электронный ресурс]// Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/nauchnoissledovatel'skaya-rabota-osobennosti-adaptacii-serdechnososudistoy-i-dihatel'noy-sistem-organizma-yunih-sportsmenov-v-sorevnovatel'nom-period-e-godichnogo-tsikla-podgotovki>. (дата обращения 20.07.2024)

29. Освоение техники специфических двигательных действий. Бег на короткие дистанции / [Электронный ресурс] // Мультиурок. URL: <https://multiurok.ru/files/osvoeniie-tiekhniki-spietsifichieskikh-dvighatiel-nykh-dieistvii-biegh-na-korotkiie-distantcii.html>. (дата обращения 23.06.2024)

30. Соболева Н.В., Токарчук Ю.А., Петряева И.Ю. методика развития выносливости у юношей 16–17 лет в учебно-воспитательной деятельности / [Электронный ресурс]// Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 3. –

С. 199-203; URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38556>. (дата обращение 10.05.2024)

31. Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]: электрон. научн. журнал – 2015. – № 4. Режим доступа: <http://www.scienceeducation.ru/127-20621> – 20.07.2015. (дата обращение 20.07.2024)

32. Суханов, М.А. Сила и методика ее развития / [Электронный ресурс]// Продленка. URL: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/387702-sila-i-metodika-ee-razvitija>. (дата обращение 25.06.2024)

33. Танаев, В.А. Развитие основных физических качеств на уроках физической культуры / [Электронный ресурс]// Образовательная социальная сеть. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/28/razvitie-osnovnyh-fizicheskikh-kachestv-na-urokah>. (дата обращение 24.07.2024)

34. Физическая культура «Выносливость и ее виды» / [Электронный ресурс]// Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-vynoslivost-i-ee-vidy-4454643.html>. (дата обращение 20.07.2024)

Протоколы тестирования контрольной и экспериментальной и групп

Таблица 1.

Результаты тестирования юношей экспериментальной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Челночный бег 10/10 м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Бег с оружием (макетом) на 800м», кол-во	«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», с
1.	Пивоваров Андрей	17	27,5	4,54	4,59	3,45
2.	Хлыстов Данил	22	29,2	5,12	5,05	3,57
3.	Дудин Николай	15	31,2	4,48	4,39	3,39
4.	Екимов Егор	19	28,0	4,59	4,50	3,38
5.	Карпенко Евгений	14	27,9	5,22	5,12	3,48
6.	Акулов Евгений	25	25,9	4,59	4,48	3,57
7.	Косованов Сергей	17	28,4	5,01	4,49	3,39
8.	Рудковский Кирилл	19	28,8	5,01	4,46	3,45
9.	Лекомцев Павел	20	28,0	5,02	4,51	3,39

Таблица 3.

Результаты тестирования юношей контрольной группы в начале эксперимента (сентябрь 2023)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Челночный бег 10/10 м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Бег с оружием (макетом) на 800м», кол-во	«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», с
1.	Лапин Иван	25	27,9	4,50	4,54	3,41
2.	Неклюдов Дмитрий	22	29,2	5,00	5,05	3,33
3.	Кишин Евгений	23	31,2	4,48	4,39	3,40
4.	Климов Владислав	24	28,0	5,22	4,50	3,38
5.	Ткаченко Олег	18	27,9	5,25	5,02	3,47

6.	Краснов Анатолий	25	27,9	4,51	4,48	3,48
7.	Циглер Дмитрий	22	28,4	4,49	4,59	3,39
8.	Киселев Денис	23	28,4	4,58	4,58	3,45
9.	Черняев Никита	21	28,5	4,59	4,51	3,44

Таблица 4.

Итоговые результаты тестирования юношей экспериментальной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Челночный бег 10/10 м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Бег с оружием (макетом) на 800м», кол-во	«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», с
1.	Пивоваров Андрей	30	26,0	4,14	4,00	2,46
2.	Хлыстов Данил	31	27,2	4,33	3,54	2,39
3.	Дудин Николай	34	28,2	4,20	4,12	2,41
4.	Екимов Егор	37	26,0	4,15	4,01	2,55
5.	Карпенко Евгений	33	26,4	4,24	4,13	2,54
6.	Акулов Евгений	35	25,3	4,25	3,58	2,49
7.	Косованов Сергей	27	26,1	4,28	3,57	2,51
8.	Рудковский Кирилл	35	26,0	4,21	4,00	2,59
9.	Лекомцев Павел	38	26,0	4,20	4,03	2,51

Таблица 5.

Итоговые результаты тестирования юношей контрольной группы (май 2024)

№	Фамилия Имя	Наименование тестов				
		«Сгибание и разгибание рук (отжимания)», кол-во	«Челночный бег 10/10 м», с	«Бег на 1000м», мин/с	«Бег с оружием (макетом) на 800м», кол-во	«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», с
1.	Лапин Иван	35	26,2	4,25	4,20	3,00
2.	Неклюдов Дмитрий	30	27,2	4,45	4,35	3,05
3.	Кишин Евгений	31	28,2	4,28	4,30	3,09

4.	Климов Владислав	25	26,0	4,39	4,41	3,01
5.	Ткаченко Олег	33	25,9	4,48	4,29	3,00
6.	Краснов Анатолий	34	26,5	4,28	4,18	3,03
7.	Циглер Дмитрий	22	27,0	4,44	4,35	3,04
8.	Киселев Денис	32	28,0	4,39	4,19	3,01
9.	Черняев Никита	30	26,0	4,30	4,17	3,03

Таблица 1.

Наименование тестов	Отклонение	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	м	м
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	0,515 $\approx$ 0,5	0,686 $\approx$ 0,7
«Челночный бег 10/10 метров (с).	0,171 $\approx$ 0,2	0,343 $\approx$ 0,3
«Бег на 1000м», мин/с	0,085 $\approx$ 0,08	0,128 $\approx$ 0,1
«Бег на 800м с оружием (макетом), мин/с	0,343 $\approx$ 0,3	0,858 $\approx$ 0,8
«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», мин/с	0,128 $\approx$ 0,1	0,231 $\approx$ 0,2

Таблица 2.

t для экспериментальной группы

Наименование тестов	м
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	2
«Челночный бег 10/10 метров (с).	2
«Бег на 1000м», мин/с	1
«Бег на 800м с оружием (макетом), мин/с	2,2
«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», мин/с	1,3

Таблица 3.

Прирост результатов

Наименование тестов	Прирост (контрольная группа)	Прирост (экспериментальная группа)
	м	м
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», кол-во	$\approx$ 60%	$\approx$ 71%
«Челночный бег 10/10 метров (с).	$\approx$ 6%	$\approx$ 7%

«Бег на 1000м», мин/с	≈ 14%	≈ 20%
«Бег на 800м с оружием (макетом), мин/с	≈ 10%	≈ 12%
«Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий 400м», мин/с	≈ 28 %	≈ 34%