

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/359252>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 8

ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ 14

Научная статья по теме исследования 18

Характеристика 22

Актуальность темы настоящего исследования в том, что физическая подготовка войск специального назначения Министерства обороны Российской Федерации является плановым тренировочным процессом, который направлен на обеспеченной физической готовности всех военнослужащих к исполнению служебных задач, сохранению высокой работоспособности, включающий в себя общеразвивающие и служебно-прикладные упражнения. Занятия по физической подготовке являются обязательной частью всего учебного процесса, предусмотренные учебной программой по физической культуре для каждого в отдельности рода войск.

Физическая подготовка проходит в течение периода контракта в ВС РФ. Целью физической подготовки является формирование физической подготовленности личного состава к успешному выполнению оперативно-служебных и правильному применению физической силы, а также в процессе служебной деятельности сохранение высокой работоспособности.

Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, является основной задачей физической подготовки военнослужащих. Особую трудность в развитии основных физических качеств Астафьев К. А. отмечает на начальном этапе службы. Все это связано в большей степени с влиянием неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности военнослужащих. Новый этап жизни военнослужащих является психологически сложным, адаптационным периодом. Организм перестраивается к новому режиму, идет изменение привычного распорядка дня, рациона питания, повышенной эмоциональной и конфликтной напряженностью. Практика деятельности военнослужащих показывает, что исход любой служебной задачи по ликвидации чрезвычайных ситуаций зависит не только от умения владеть полученными знаниями, но, и прежде всего, от уровня физической подготовленности и сформированных специальных двигательных умений.

Неотъемлемой частью подготовки в воинских частях является достижение всестороннего, гармоничного развития военнослужащих, поскольку определяет в дальнейшем профессиональную готовность к выполнению служебных обязанностей и инструкций. Период службы в ВС РФ занимает особое место в жизни человека, существенно влияет на формирование личности военнослужащего и его физических качеств.. В процессе физического воспитания формируются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость и ловкость, а уже после - теоретические знания и организаторско-методические умения, и навыки [16].

Для Министерства обороны, так как в будущем будут иметь свои служебные обязанности, должны иметь не только хорошее здоровье, но и высокую физическую подготовленность и работоспособность.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс профессионально-прикладной физической подготовки войск специального назначения.

Предмет исследования: комплекс специальных упражнений круговой тренировки на развитие силовой выносливости у военнослужащих в войсках специального назначения.

Цель исследования: состоит в теоретическом обосновании и в экспериментальной проверке комплекса специальных упражнений на основе круговой тренировки, способствующей повышению силовой выносливости у военнослужащих контрактников в войсках специального назначения.

Гипотеза исследования: гипотеза состоит в предложении, что, внедрение разработанной нами технологии комплекса специальных упражнений на основе круговой тренировки(станционного метода), поможет повысить уровень силовой выносливости у военнослужащих для выполнения специальных задач.

Задачи исследования:

1) Анализ научно-методической литературы по теме исследования.

2) Разработать комплекс упражнений на основе круговой тренировки (станционного метода) для повышения силовой выносливости военнослужащих ВС РФ.

3) Проверить эффективность подобранного комплекса физических упражнений, направленного на совершенствование физической подготовки военнослужащих ВС РФ.

4) Провести математическую обработку данных педагогического эксперимента.

Практическая значимость исследования – разработан комплекс упражнений с использованием кругового (станционного) метода тренировок, направленный на повышение специальной физической подготовки военнослужащих.

Теоретическая значимость исследования – выявлено, что для повышения силовой выносливости военнослужащих специальных подразделений одним из наиболее эффективных средств является круговой метод построения тренировочного процесса

1. Антонов А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в учебных заведениях МВД РФ: Проблемы боевой и физической подготовки слушателей вузов МВД РФ: Межвузовский тематический сборник научных статей/А.В. Антонов.– Минск, 2009. – С. 45 – 48.

2. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса[Текст] / Ю.В. Верхошанский.–М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 176.

3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 240 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/359252>