

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ П.М. МАШЕРОВА»

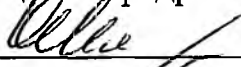
Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спортивной медицины

Допущена к защите

« 28 » мая 20\_\_ г.

Заведующий кафедрой

  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры ТМФКиСМ  
О.Н. Малах

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ  
ВОЙСК МВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ С НИЗКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Специальность 1-08 80 04 Физическая культура и спорт

Алешкевич Виталий Викторович  
магистрант 1 курса ДО

Научный руководитель:  
Новицкий Павел Иванович  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры ТМФКиСМ

ВИТЕБСК, 2021

## Реферат

Магистерская работа: 50 с., 7 табл., 5 рис., 50 источников, 2 прил.

### ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ

Объект исследования - физическая подготовка.

Предмет исследования - содержание и планирование физической подготовки военнослужащих внутренних войск МВД Республики Беларусь с низким уровнем развития двигательных способностей (НУРФК).

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать содержание подготовительного периода в физической подготовке военнослужащих внутренних войск с низким уровнем развития физических качеств.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое тестирование.
3. Методы врачебного контроля.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Задачами исследования являются:

1. Актуализировать проблему физической подготовленности современной допризывной молодежи и молодого пополнения во внутренних войсках.
2. Разработать планирование и содержание подготовительного этапа физической подготовки для военнослужащих внутренних войск с низким уровнем развития физических качеств.
3. Экспериментально обосновать эффективность планирования подготовительного этапа физической подготовки для военнослужащих внутренних войск с низким уровнем развития физических качеств.

Гипотеза: предполагалось, что организация дифференцированной физической подготовки молодого пополнения военнослужащих внутренних войск с учетом физической подготовленности лиц, имеющих низкий уровень развития физических качеств, позволит планомерно повысить физические возможности данной категории военнослужащих и вывести на требуемый уровень физической подготовленности в последующие периоды службы во внутренних войсках.

Научная новизна работы заключается:

- в обосновании необходимости организации физической подготовки военнослужащих внутренних войск, нового пополнения с НУРФК по отдельной программе;

- разработке содержания подготовительного периода в физической подготовке военнослужащих внутренних войск нового пополнения с НУРФК;
- в экспериментальном подтверждении эффективности планирования подготовительного периода в физической подготовке военнослужащих внутренних войск нового пополнения с НУРФК.

Практическая значимость состоит: в повышении качества физической подготовки военнослужащих внутренних войск МВД Республики Беларусь нового пополнения с НУРФК; в возможности использования разработки в условиях массовой практики физической подготовки военнослужащих нового пополнения с НУРФК других воинских частей.

Личный вклад магистранта состоит:

- в проведении анализа состояния проблемы исследования;
- в изучении уровня физической подготовленности военнослужащих внутренних войск нового пополнения с НУРФК;
- в разработке содержания подготовительного периода в физической подготовке военнослужащих внутренних войск нового пополнения с НУРФК;
- в организации экспериментальной апробации разработки и оформлении результатов исследования в магистерскую диссертацию;
- во внедрении разработки в практику физической подготовки военнослужащих внутренних войск нового пополнения с НУРФК.

Опубликованность результатов исследования:

1. Алешкевич, В.В. Социально-психологическая адаптация военнослужащих молодого пополнения с различным опытом и отношением к занятиям спортом / В.В. Алешкевич // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы III Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов. – Гру им. Я.Куплы, 2021. – С. 118-120.

2. Алешкевич, В.В. Физическая подготовка военнослужащих нового пополнения с низким уровнем развития двигательных способностей / В.В. Алешкевич, П.И.Новицкий // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности: материалы Международной научно-практической конференции. – ВГАВМ, 2021. – С. 48-50.

Содержание	
Перечень условных обозначений.....	6
Введение.....	7
1 Теоретические основы и проблемы совершенствования физической подготовки военнослужащих.....	9
1.1 Проблемы физической подготовленности современной допризывной молодежи и молодого пополнения во внутренних войсках МВД Республики Беларусь.....	9
1.2 Характеристика основных форм физической подготовки военнослужащих.....	12
1.3 Особенности физической подготовки юношей допризывного возраста.....	14
2 Методы и организация исследования.....	17
2.1 Методы исследования.....	17
2.2 Организация исследования.....	19
3 Экспериментальное обоснование организации и содержания физической подготовки военнослужащих с низким уровнем развития физических качеств.....	22
3.1 Физическая подготовленность военнослужащих нового пополнения.....	22
3.2 Содержание подготовительного периода физической подготовки военнослужащих нового пополнения с низким уровнем развития физических качеств.....	24
3.3 Экспериментальное обоснование эффективности подготовительного периода в физической подготовке военнослужащих нового пополнения с низким уровнем развития двигательных способностей.....	30
3.3.1 Сравнительные показатели физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп военнослужащих нового пополнения с низким уровнем развития силы, быстроты и выносливости.....	36
Заключение.....	40
Список использованных источников.....	42
Список опубликованных научных работ магистранта факультета физической культуры и спорта.....	46

Приложение А.....	47
Приложение Б.....	49

## Введение

Военнослужащие внутренних войск при выполнении возложенных на них задач имеют право применять физическую силу, специальные средства, оружие, боевую и специальную технику, если иными способами выполнение возложенных на них задач не представляется возможным.

Физическая сила, специальные средства, оружие, боевая и специальная техника применяются исходя из складывающейся обстановки в случаях, предусмотренных настоящим Законом и иными законодательными актами Республики Беларусь. Применению физической силы, специальных средств, оружия, боевой и специальной техники должно предшествовать четко выраженное и очевидное для лица, против которого они применяются, предупреждение о намерении их применить, за исключением случаев, когда промедление в их применении создаст непосредственную опасность для жизни людей или может повлечь иные тяжкие последствия.

Во внутренних войсках МВД Республики Беларусь (далее – Внутренние войска) физическая подготовка и спорт (далее - физическая подготовка) играют важную роль в боеспособности войск и жизнедеятельности личного состава.

Физическая подготовка во внутренних войсках является одним из основных предметов боевой и профессиональной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих. Именно поэтому во внутренних войсках огромное внимание уделяется постоянному совершенствованию системы физической подготовки войск.

Физическая подготовка по своей структуре — сложная динамическая система. Система физической подготовки войск — это совокупность компонентов, составляющих процесс физического совершенствования личного состава и обеспечивающих его функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физической готовности военнослужащих. Такими компонентами являются: содержание, методика, управление.

Управление представляет собой компонент системы физической подготовки, обеспечивающий ее оптимальное функционирование в соответствии с требованиями, предъявляемыми к физической готовности военнослужащих. Управление осуществляется путем воздействия как на физическую подготовку в целом, так и на ее отдельные компоненты, их различные стороны и составные части. Осуществляется управление во Внутренних войсках, прежде всего командирами подразделений, как руководителями физической подготовки. Именно они, используя содержание и методику физической подготовки, обеспечивают физическую подготовленность подчиненных военнослужащих.

Всесторонняя физическая подготовленность военнослужащих воинских частей Внутренних войск достигается путем выполнения программы по физической подготовке и самостоятельной тренировки, использования знаний, умений и навыков, определяющих успешность их практической деятельности по выполнению боевой задачи по предназначению военнослужащих.

Физическая подготовка организуется и проводится в форме учебных занятий, утренней физической зарядки, спортивно-массовой работы, физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности, самостоятельной физической тренировки.

Организация физической подготовки в воинской части должна обеспечивать:

- наиболее полное использование всех возможностей для физического совершенствования военнослужащих;
- создание условий для успешного исполнения всеми должностными лицами обязанностей по вопросам физической подготовки;
- сочетание необходимой степени централизации управления с предоставлением подчиненным инициативы в определении средств, методов и форм выполнения задач, поставленных по вопросам физической подготовки;
- выработку единого понимания и подхода всеми должностными лицами к решению вопросов физической подготовки.

Обеспечение физической подготовки - это деятельность командиров (начальников) по созданию и поддержанию условий для эффективного функционирования и развития системы физической подготовки. Оно заключается в организации и проведении мероприятий, направленных на создание, совершенствование и эксплуатацию учебно-материальной базы, осуществление своевременного и качественного материального и технического, финансового, медицинского, методического и информационного обеспечения.

Подготовка должностных лиц внутренних войск, осуществляющих руководство, организацию и проведение занятий по физической подготовке, должна обеспечивать повышение уровня их теоретических знаний и организаторско-методических навыков. Она проводится на теоретических, методических занятиях, в ходе инструктажа (инструктивных занятий) и в часы самостоятельной подготовки.

## Список использованных источников

1. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров - М., 1994. - 368 с.
2. Методические указания к лабораторным работам по определению и оценке физического развития спортсменов. - Алма-Ата, 1998. - 40 с.
3. Вейднер-Дубровин, Л.А. Требования к разработке комплексов для проверки физической подготовленности военнослужащих / Л.А. Вейднер-Дубровин // Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 1982 год: Л.: ВДКИФК, 1983. С. 49-51.
4. Волкогонов, Д. Состояние морального фактора и боеспособность армии / Д. Волкогонов. - Киев., 1971. - № 21. - С. 18-25.
5. Ашкинази, С.М. Военно - педагогические основы обучения военнослужащих рукопашному бою: Дис. док. пед. наук / С.М. Ашкинази - Л.: ВДКИФК, 1994. - 459с.
6. Барабанщиков, А.В. Военная педагогика / А.В. Барабанщиков М.: Воениздат, 1966. - 376с.
7. Барабанщиков, А.В., Муцинов, С.С. Педагогическая культура офицера / А.В. Барабанщиков, С.С. Муцинов М.: Воениздат, 1985. - 56-64с.
8. Бирюков, А.А. Личностно-ориентированная физическая подготовка курсантов ВУЗов Министерства Обороны Российской Федерации: Дис. канд. пед. наук / А.А. Бирюков - СПб.: ВДКИФК, 2000. - С.126.
9. Блохин, Г.Н. Актуальные вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих сухопутных войск / Г.Н. Блохин, И.И. Варжеленко, В.П. Гилев, Ю.Я. Лобанов СПб.: ВДКИФК, 1996. - 24-27с.
10. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген - М.: Ф и С, 1985. - 192с.
11. Болотин, А.Э. Роль активных методов обучения в формировании навыков руководства физической подготовкой: Тезисы итоговой научной конференции за 1993 год / А.Э. Болотин, И.В. Дмитриев - СПб.: ВДФК, 1994. - 55-56с.
12. Булатов, А.С. Система физической подготовки // Теория и организация физической подготовки / А.С. Булатов - Л.: ВКФФКиС, 1963. - 57-71с.
13. Вейднер-Дубровин, Л.А. Функции физической подготовки войск // Теория и организация физической подготовки войск / Л.А. Вейднер-Дубровин, В.А. Шейченко - СПб.: ВДКИФК, 1992. - 34-38с.
14. Гареев, М.А. Проблемы подготовки Вооруженных Сил в свете современной военной доктрины России // Военная мысль / М.А. Гареев - 1993. - №11. - С.2-12.



15. Золотов, Л.С. О подготовке офицерских кадров сухопутных войск к управленческой деятельности / Л.С. Золотов - М.: Военная мысль, 1998. – №2. – 8-11с.
16. Ибрагимов, А.Д. Использование игровых методов обучения в профессиональной подготовке студентов факультетов физической культуры // Проблемы физического воспитания учащейся молодежи / А.Д. Ибрагимов, С.А. Герейханов – Карачаевск, 1991. – С.126-127.
17. Инструкция о порядке организации физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах Республики Беларусь и транспортных войсках Республики Беларусь: утв. постановлением МО РБ №40 от 3 октября 2006 г. – Минск 2006 г. – 120 с.
18. Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта во внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь: утв. постановлением Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 29 мая 2007 г. № 137. – 12-14с.
19. Касатонов, И. Особенности командирской подготовки // На страже Заполярья / И. Касатонов, 1990. – С.3.
20. Коротков, Э.Н. Современные концепции обучения и их применение в подготовке военных кадров / Э.Н. Коротков – М.: ВПА, 1976. – С.9.
21. Куликов, В.М. Резервы повышения практической выучки курсантов // Научно-методич. сборник / В.М. Куликов – М.: ГУВУЗ МО СССР, 1982. – №23. – С.23-28.
22. Любашевский, П.В. Инженеру - командирские навыки // Военный вестник / П.В. Любашевский – 1995. – №12. – С.52-53.
23. Миронов, В.В. Формирование основ педагогического мастерства на занятиях по гимнастике / В.В. Миронов, Б.П. Кашеваров, С.Н. Мартынов - Л.: ВИФК, 1981. – 72с.
24. Миронов, В.В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической подготовке / В.В. Миронов – Л.: ВДКИФК, 1987. – 201с.
25. Миронов, В.В. ВДКИФК как составная часть непрерывного физкультурного образования в армии и на флоте // Тез. докл. итог. науч. конф. ин-та за 1992 год / В.В. Миронов – СПб.: ВДКИФК, 1993. – С.33-35.
26. Наставление по физической подготовке и спорту в ВС РФ (НФП – 2001). – М.: 2001. – С.19-21.
27. Организация физической подготовки в воинской части и подразделении - М.: Воениздат МО СССР, 1981. – С.239.
28. Пашенк, Р.В. Формирование навыков контроля качества проведения физической подготовки у курсантов военно-физкультурного вуза: Дисс. канд. пед. наук / Р.В. Пашенко. – СПб.: ВИФК, 1998. – С.145.

29. Физическая подготовка Часть I. Руководство, организация и обеспечение физической подготовки в воинской части и подразделении. – М.: Воениздат, 1990. – 182-190с.
30. Физическая подготовка Часть II. Основы методики физической подготовки - М.: Воениздат, 1993. – 226-233с.
31. Гавердовский, О.К. Программированное обучение при физической подготовке по круговому методу тренировки // Теор. и практ. физической культуры / О.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий. - 1981. – №8. – 18-20с.
32. Гальперин, П.Я. Типы ориентировки и типы формирования действий и понятий / П.Я. Гальперин - Докл. АПН РСФСР, 1958. – №2,
33. Гареев, М.А. Проблемы подготовки Вооруженных Сил в свете современной военной доктрины России // Военная мысль / М.А. Гареев – 1993. - №11. – С.2-12.
34. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
35. Грабарь, М.И. Применение математической статистики в педагогических исследованиях / М.И. Грабарь, К.А. Краснявская – М.: Педагогика, 1977. – 136 с.
36. Груздев, Б.П. Формирование творческого мышления офицеров в вузах // Военная мысль / Груздев Б.П. – 1993. - №11. – С.61-68.
37. Миронов, В.В., Кашеваров Б.П., Мартынов С.Н. Формирование основ педагогического мастерства на занятиях по гимнастике / В.В. Миронов, Б.П. Кашеваров, С.Н. Мартынов - Л.: ВИФК, 1981. – 72с.
38. Бочков, Б. Мастерски владеть боевой техникой. – КВС, 2009. – № 21. – С. 31.
39. Инструкция об организации физической подготовки во внутренних войсках Министерства внутренних дел Республики Беларусь: утв. постановлением Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 26 июня 2019 г. № 169. – С. 35-48.
40. Пащенко, Р.В. Формирование навыков контроля качества проведения физической подготовки у курсантов военно-физкультурного вуза: Дисс канд. пед. наук / Р.В. Пащенко – СПб.: ВИФК, 1998. – С.145.
41. Романенко, Н.В. Проблемы гуманитаризации физкультурного образования и формирования высокой духовности курсантов и слушателей военного института физической культуры. Учебное пособие / Н.В.Романенко, А.В. Зюкин - СПб.: ВДКИФК, 1996. – 24с.
42. Вейднер-Дубровин, Л.А. Специальная направленность физической подготовки в Вооруженных Силах: / Л.А. Вейднер-Дубровин, Т.Т. Джамгаров, Пособие для слушателей факультета. – Л.: ВКФФКиС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 56 с.

43. Военная профессиология : учебник / под общей ред. А.Г. Караяни, Ю.Г. Сулимова. – М. : Военный университет, 2004. – 276 с.
44. Зараковский, Г.М. Проект единой классификации профессий гражданской и военной сфер деятельности и номенклатуры профессионально важных качеств специалистов / Г.М. Зараковский, И.Н. Чунаева, В.А. Жильцов, С.Ю. Шустова, А.А. Волокитин // Человеческий фактор: Проблемы психологии и эргономики». – 2004. – № 2. – С. 19-31.
45. Гаврилов, В.Е. Использование модульного подхода для психологической классификации профессий в целях профориентации / В.Е. Гаврилов // Вопросы психологии, 1987. – № 1. – С. 111-117.
46. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.А. Климов. – М. : Академия, 2004. – 304 с.
47. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. – М. : Знание, 1996. – 308 с.
48. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для ИФК / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – С. 14-21.
49. Барташ, В.А. О направленном формировании ведущих компонентов координационных способностей в профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников силовых структур / В.А. Барташ, В.Е. Васюк, И.Ю. Михута // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : сб. науч. тр. / редкол.: Н.Г. Кручинский (гл. ред.) [и др.] ; Науч.- исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. – Вып. 9. – Минск, 2010. – С. 17-22.
50. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Часть I – Издание пятое, переработанное и дополненное / Л. А. Вейдер-Дубровин [и др.]; под ред. Л.А. Вейдер-Дубровина, В.В. Миронова, В.А. Шейченко. – Санкт-Петербург: Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры, 1992.– 342 с.