

неравномерное развитие изучаемых показателей с характерными периодами скачкообразного роста и замедления в различные возрастные отрезки.

Полученные данные, свидетельствуют, что возрастное развитие и интенсивность прироста скоростно-силовых способностей девочек от семи до семнадцати лет, у каждой из исследуемых групп мышц имеет свои закономерности, которые не совпадают по времени с другими группами мышц, это можно объяснить наличием различных сенситивных периодов в становлении изучаемых способностей.

Данные об уровне и темпах развития отдельных групп мышц, полученные в исследовании, позволяют разработать методику индивидуального подхода в воспитании скоростно-силовых способностей девочек в процессе физического воспитания и на различных этапах спортивной специализации в скоростно-силовых видах спорта.

#### Литература

1. Гулидин, П. К. Комплексная оценка скоростно-силовых качеств мальчиков 10-11 лет с учетом индивидуальных темпов формирования организма / П.К. Гулидин // Автореф. дис.канд. пед. Наук: 13.00.04 / БГАФК. – Минск, 2002. – 26 с.
2. Гулидин, П. К. Оптимизация скоростно-силовой подготовки юных спортсменов / П.К. Гулидин // Вестник ПГУ. Педагогические науки. – 2008. – № 5 – С.97–101.
3. Гулидин, П. К. Развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков с учетом индивидуальных темпов формирования организма / П.К. Гулидин // Ученые записки ВГУ им. П.М. Машерова: сборник научных статей. –2008 – № 5 – С 92-109.
4. Гулидин, П. К. Инструментальный метод оценки скоростно-силовых способностей юных спортсменов / П.К. Гулидин // Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением: материалы междунар. науч.-практ. конф., 29-30 марта 2007. – Витебск, 2007. – С. 295–297.
5. Гулидин, П. К. Инструментальная методика оценки скоростно-силовых способностей отдельных групп мышц / П.К. Гулидин // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. – 2008 – № 4(50) – С 89- 92.

УДК 796

### ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЗМА У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ С АКЦЕНТИРОВАННЫМ ПРИМЕНЕНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Г.Ю. Гутников, А.Д. Усов**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Московская область,  
г. Коломна, Российская Федерация*

E-mail: Udp0998@gmail.com

**Аннотация:** Определена цель внеурочная деятельности по физической подготовке юношей старших классов к службе в вооруженных силах РФ, она состоит в том, чтобы на основе военных упражнений усовершенствовать физические качества. определили одну из основных особенностей старшеклассников - в этом возрасте юноши обычно проявляют интересы к наукам, различным знаниям и деятельности. Такой интерес у старшеклассников приводит к формированию выбора профессии и дальнейшего жизненного пути после окончания школы. Наличие такого интереса даёт стимул постоянного стремления к расширению и углублению знаний в интересующих его областях.

**Ключевые слова:** патриотизм, юноши, старших классов, физическая культура.

Патриотическое воспитание с использованием средств физической культуры – повышает интерес ребят к службе, вызывает положительные эмоции от проведенных занятий по начальной военной подготовке, всесторонне развивает старшеклассников, укрепляет организм, делает юношей физически крепкими с помощью систематических внеурочных занятий, на которых тематика меняется, чтобы разнообразить каждое занятие и тем самым заинтересовать их.

Главной задачей для занятий по начальной военной подготовке является воспитание здорового подрастающего поколения, привить чувство долга, любви и уважения к своей стране [2, с.53].

Главными задачами военно-патриотической подготовки с применением средств физической культуры являются: развитие физических качеств, которые отвечают за физическую подготовку для старшеклассников; совершенствование умений и навыков, которые необходимы в трудовой деятельности и подготовки к службе в вооруженных силах Российской Федерации (РФ); повышение функциональной устойчивости организма старшеклассников к обычным и экстремальным условиям [1, с.404].

Цель исследования- экспериментально обосновать эффективности разработанной методики повышения мотивации юношей 16-17 лет к службе в вооружённых силах Российской Федерации с акцентированным применением средств физической культуры.

**Материал и методы.** В педагогическом эксперименте приняли участие юноши старших классов 16-17 лет, общеобразовательной школы (экспериментальная и контрольная группы по 10 человек). Занятия по повышению мотивации юношей к вооруженным силам РФ с помощью средств физической культуры во внеурочное время проводились три раза в неделю по полтора часа. В обеих группах было проведено одинаковое количество занятий, соблюдались все организационно-методические требования к проведению занятий, занятия проводились согласно ФГОС по виду подготовки "Спортивные игры" и "Физическая подготовка".

Контрольная группа занималась во внеурочное время по спортивным играм, а экспериментальная группа по физической подготовке к вооруженным силам РФ, которая направлена на повышение мотивации юношей, с помощью армейских упражнений.

Анкетирование на определение мотивации проводилось в сентябре и после методики по повышению мотивации юношей к службе в вооружённых силах РФ в марте, в общеобразовательной школе г. Коломна.

**Результаты и их обсуждение.** Особенность методики по повышению мотивации юношей к службе в вооруженных силах РФ с помощью средств физической культуры в экспериментальной группе, заключалась в добавлении к разделу "физическая подготовка" упражнений из программы подготовки в вооруженных силах РФ. Которые направлены на скорость, силу, выносливость, ловкость, что позволило включать полосу препятствий, круговую тренировку, марш - бросок, рукопашный бой, военно-спортивные игры во внеурочные (рис.1).

В контрольной группе по традиционной школьной программе "Спортивные игры" осуществлялась только в игровой форме, в которой меньше нагрузка, отсутствует полоса препятствий и упражнений из программы по физической подготовке вооруженных сил РФ.

Анкетирование проводилось во внеурочное время в общеобразовательной школе, юношей 16-17 лет с целью получения данных об отношении старшеклассников к вооруженным силам РФ. Анкета состоит из 20 вопросов, на которые юноши могут отвечать анонимно, можно выбрать один ответ из предложенных. Анкетирование явилось методом сбора текущей информации о намерениях юношей 16-17 лет к вооруженным силам РФ.



Рисунок 1. Полоса препятствий для проведения внеурочных занятий.

Таблица – 1 Показатели мотивации юношей старших классов к службе в вооруженных силах РФ

Группа	Баллы по пройденной анкете в начале эксперимента	Баллы по пройденной анкете в конце эксперимента	Показатели по баллам в начале эксперимента	Показатели по баллам в конце эксперимента
Контр.	Семь юношей по 3-9 баллов Трое юношей по 10-13 баллов	Семь юношей по 3-9 баллов Трое юношей по 10-13 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация	Низкая мотивация Средняя мотивация
Экспер.	Шесть юношей по 4-8 баллов Четыре юноши по 10-12 баллов	Двое юношей по 12-14 баллов Восемь юношей по 15-18 баллов	Низкая мотивация Средняя мотивация	Средняя мотивация Высокая мотивация

По таблице 1 можно сделать вывод, что в экспериментальной группе после проведенной методики заметны большие улучшения в мотивационной сфере к службе в вооруженных силах РФ юношей старших классов, мотивация повысилась на 75%.

Низкой мотивации у ребят нет, как было раньше, а средней всего лишь две, а у остальных юношей высокая мотивация к службе в армии, после проведенной методики по подготовке старшеклассников к вооруженным силам РФ. В контрольной группе мотивация ребят осталась без изменений.

**Заключение.** Разработанная нами методика по повышению мотивации юношей 16-17 лет к службе в вооруженных силах РФ, на внеурочных занятиях в общеобразовательной школе, основана на применении программы по физической подготовки в вооруженных сил РФ, в которую входит: рукопашный бой, полоса препятствий, кросс, круговая тренировка, военно-спортивные игры.

Проведение внеурочных занятий состоит из разминки, основной части, в которой тема зависит от дня недели, каждое занятие меняется, военно-спортивной игры и заминки на которой ребята растягивают мышцы. Всего внеурочное занятие длится полтора часа, три раза в неделю на протяжении 6 месяцев (116 ч.).

#### Литература

1. Микрюков, В. Военно-патриотическое воспитание в школе / В. Микрюков. - М. : ВАКО, 2012. – 404 с.
2. Приходько, В. И Актуальность проблемы воспитания патриотизма и готовности молодежи к защите Отечества / В. И. Приходько // Молодежь и общество. – 2011. – № 2. – С.53 – 57.