

УДК 796.011

**Использование средств фитнеса для подготовки юношей
допризывного возраста к военной службе**

Кудяшева Альбина Наильевна¹, кандидат педагогических наук, доцент
Селиверстова Наталья Николаевна², кандидат педагогических наук, доцент
Романенко Наталья Ивановна³, кандидат педагогических наук, доцент
Морозов Александр Игоревич², кандидат педагогических наук, доцент
Тумаров Константин Борисович⁴, кандидат педагогических наук, доцент

¹*Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Казань*

²*Набережночелнинский государственный педагогический университет*

³*Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар*

⁴*Казанский национальный исследовательский университет им. А.Н. Туполева – КАИ, Набережночелнинский филиал*

Аннотация. Статья посвящена вопросам повышения физической подготовленности юношей допризывного возраста при помощи различных средств фитнеса. Как известно, сфера фитнес услуг предоставляет различного вида тренировки, которые содействуют не только воспитанию физических качеств, но и их повышению. В статье представлены разработанные авторами комплексы упражнений, которые были использованы в ходе проведения эксперимента, определена их эффективность. Установлено, что качественные изменения произошли во всех тестах, но наиболее высокие результаты отмечены в тестах силовой направленности.

Ключевые слова: юноши допризывного возраста, физическая подготовленность, фитнес.

**The use of fitness equipment to prepare young men of pre-conscription age
for military service**

Kudyasheva Albina Nailevna¹, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Seliverstova Nataliya Nikolaevna², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Romanenko Nataliya Ivanovna³, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Morozov Alexander Igorevich², candidate of pedagogical sciences, associate professor
Tumarov Konstantin Borisovich⁴, candidate of pedagogical sciences, associate professor

¹*Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

²*Naberezhnye Chelny State Pedagogical University*

³*Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar*

⁴*Kazan National Research University named after A.N. Tupolev, Naberezhnye Chelny branch*

Abstract. The article is dedicated to the issues of improving the physical fitness of young men of pre-conscription age through various fitness methods. As is known, the fitness industry offers various types of training that contribute not only to the development of physical qualities but also to their enhancement. The article presents exercise complexes developed by the authors, which were used during the experiment, and their effectiveness was determined. It was established that significant improvements occurred in all tests, but the highest results were noted in strength-oriented tests.

Keywords: young men of pre-conscription age, physical fitness, fitness.

ВВЕДЕНИЕ. Основной задачей системы физического воспитания является повышение уровня физической подготовленности детей школьного возраста. В каждом возрастном периоде применяются адекватные средства и методы для достижения поставленных задач [1].

Однако в век активного развития технологий в Российской Федерации наблюдается неуклонное снижение показателей физической подготовленности и здоровья населения. Этому свидетельствуют исследования множества ученых, таких как Третьяков А.А. и Горбатенко А.В. По мнению авторов, выпускники школ, которые призываются в вооруженные силы Российской Федерации, не способны

нести военную службу в должной мере, так как большая часть призывников не может выполнить контрольные нормативные требования и пройти медицинскую комиссию по состоянию здоровья [2].

Другой автор, Петрыкин А.Г., отмечает, что для этих целей в России функционируют и развиваются военно-патриотические клубы. Но, к сожалению, они не столь популярны, а их деятельность держится лишь на энтузиазме руководителей школ и кружков досуговой деятельности [3].

Ориентируясь на вышесказанное, мы определили цель нашего исследования – повысить физическую подготовленность юношей допризывного возраста.

Физическая культура располагает большим арсеналом средств и методов повышения физической подготовленности. Мы, в свою очередь, ориентируясь на работы Берлинде А.А., сделали упор на средства фитнеса [4].

Таким образом, объектом исследования выступила физкультурно-оздоровительная работа со старшеклассниками, а предметом исследования – физическая подготовленность юношей допризывного возраста.

Задачи исследования:

1. Оценить физическую подготовленность юношей допризывного возраста.
2. Разработать комплексы упражнений для повышения физической подготовленности юношей допризывного возраста.
3. Оценить эффективность разработанных комплексов упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данный эксперимент проводился с сентября 2022 года по июнь 2023 года с учащимися в возрасте 16-17 лет, в количестве 38 человек. Базой для исследования выступил МАОУ «Лицей-интернат №1» г. Альметьевск Республики Татарстан.

Для определения физической подготовленности нами были выбраны следующие тесты: подтягивание из виса на высокой перекладине, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, бег на 60 м, бег на 100 м, бег на 3 км, лыжная гонка на 5 км и толчок гири. Оценка нормативов проводилась не по ступеням ГТО, а по стобалльной системе, утвержденной согласно приказу Министерства обороны № 230 от 20 апреля 2023 года для тестирования новобранцев [5].

До начала эксперимента была проведена оценка физической подготовленности по вышеуказанным тестам, результаты которой представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования до начала эксперимента по 100-балльной системе

Наименование теста	Результаты тестирования	Балл
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	$12 \pm 1,4$	58
Подъем силой на перекладине (кол-во раз)	$6 \pm 0,8$	65
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	$17 \pm 1,7$	42
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	$45 \pm 3,44$	55
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	$28 \pm 2,15$	56
Челночный бег 10х10 (сек)	$29,9 \pm 2,11$	51
Бег на 3 км (мин)	$13,24 \pm 1,5$	49
Бег на лыжах на 5 км (мин)	$29,40 \pm 2,8$	27
Восхождение на платформу (кол-во раз)	$300 \pm 15,8$	51

При анализе полученных данных можно сделать вывод, что показатели тестов физической подготовленности по 100-балльной оценке находятся, в основном, в пределах 49-65 баллов. Наиболее высокие и низкие результаты были показаны в следующих тестах: «подъем силой на перекладине», где выполнение в количестве 6 раз соответствует 65 баллам, и в тесте «Бег на лыжах на 5 км», где был показан результат 29 минут 40 секунд, который равен 27 баллам. Исходные результаты тестирования стали основанием для разработки комплексов упражнений, направленных на повышение физической подготовленности по вышеуказанным тестам.

Были разработаны и внедрены 2 блока упражнений: блок «А» и блок «Б». Блок «А» был направлен на тренировку с учителем по физической культуре, а блок «Б» предназначен для самостоятельной работы (табл. 2, 3).

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений блока «А».

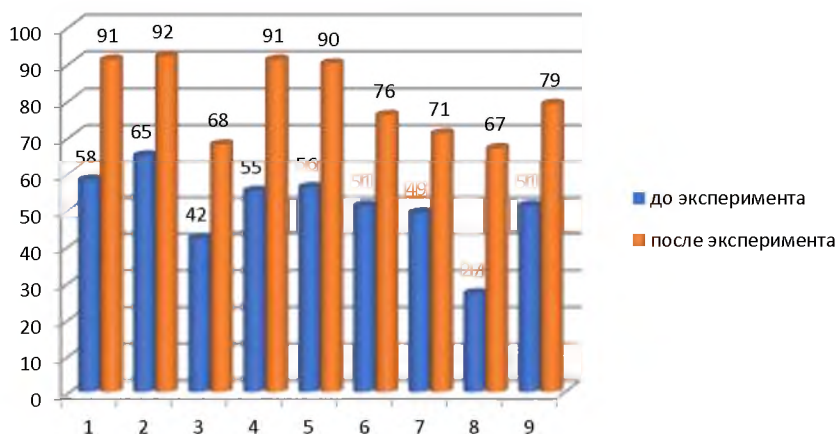
Дни недели	Упражнения	Интенсивность	Количество повторений	Подходы
Понедельник	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	15-20	3
	Подтягивания на перекладине	50-60%	10-12	4
	Тяга вертикального блока	55-65%	10-12	5
	Подъем штанги на бицепс	55-65%	8-10	5
	Сгибание и разгибание кистей с отягощением	40-50%	15-20	3
Среда	Приседания	Собственный вес	20-30	4
	Выпады с гантелями вперед	50%	10-12	3×2
	Разгибание ног в тренажере	50-60%	12-15	3
	Разгибание ног в тренажере	60-70%	8-12	3
	Сгибание ног в тренажере	55-65%	10-15	5
	Подъем на носки стоя	40%	20-25	3×2
Пятница	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	15-20	3
	Отжимания на брусьях	40-50%	8-10	2
	Подъем силой на перекладине	Собственный вес	10-12	3
	Жим гантелей на наклонной скамье	50-70%	10-12	5
	Сведение рук в тренажере «бабочка»	40-50%	12-15	5
	Разгибание одной руки с опорой на лавку	40-50%	12-15	3×2

Блок «А», как мы уже уточняли выше, применялся под контролем учителя физической культуры, а блок «Б» – самостоятельно. Здесь также следует сделать акцент на том, что блок «А» применялся на двух дополнительных уроках, которые проводились во внеурочное время.

Таблица 3 – Примерный комплекс упражнений блока «Б».

Дни недели	Упражнения	Интенсивность	Количество повторений	Подходы
Понедельник	Бег	Среднем темпе	1-3 км.	1
	Подтягивания на перекладине	30-40%	15-20	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	20-30	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Собственный вес	30-40	3
	Планка	Собственный вес	30-60 сек.	3
	Вис на турнике	Собственный вес	15-30 сек.	2
	Бег	Низкий темп	1-2 км	1
Среда	Бег	Средний темп	2-4 км	1
	Приседания	Собственный вес	20-30	2
	Приседания	Собственный вес	30-40	3
	Берпи	Собственный вес	15-20	3
	Берпи	Собственный вес	20-25	2
	Приседания на одной ноге «пистолетик»	Собственный вес	10-20	3×2
	Подъемы на носке	Собственный вес	20-30	2×2
Пятница	Бег	Низкий темп	1-2 км	1
	Бег	Средний темп	2-4 км	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Собственный вес	20-30	2
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен	Собственный вес	30-40	3
	Подтягивания на перекладине	30-40%	10-15	3
	Отжимание на брусьях	30-40%	20-30	3
	Отжимание на брусьях	Собственный вес	10-20	4
	Подъем корпуса	Собственный вес	15-25	4
	Подтягивания на перекладине обратным хватом	Собственный вес	5-10	2
	Подтягивания на перекладине обратным хватом	Собственный вес	Макс.	1
	Бег	Низкий	1 км	1

На рисунке 1 представлена диаграмма изменений в тестах по физической подготовленности.



- 1 – подтягивания из виса на высокой перекладине
- 2 – подъем силой на перекладине
- 3 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях
- 4 – поднимание туловища из положения лежа на спине
- 5 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- 6 – челночный бег 10х10м
- 7 – бег на 3 км
- 8 – бег на лыжах на 5 км
- 9 – восхождение на платформу

Рисунок 1 – Изменение показателей физической подготовленности в ходе эксперимента

Анализируя представленную диаграмму, можно сделать вывод, что качественные изменения произошли во всех тестах, но наиболее высокие результаты отмечены в тестах силовой направленности, таких как: подтягивания из виса на высокой перекладине (с 58 баллов до 91 балла), подъем силой на перекладине (с 65 баллов до 92), поднимание туловища из положения лежа на спине (с 55 баллов до 91) и сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (с 56 баллов до 90). В оставшихся тестах также наблюдается положительная динамика. Так, в тесте на сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях старшеклассники показали результат с 42 до 68 баллов, в челночном беге 10х10м — с 51 до 76 баллов, в беге на 3 км — с 49 до 71 балла, в беге на лыжах на 5 км — с 27 до 67 баллов, а в восхождении на платформу — с 51 до 79 баллов.

ВЫВОДЫ. По нашему мнению, данные изменения закономерны, так как силовые способности развиваются быстрее, чем скоростные.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Величко А. И., Ахромов А. Г., Татаринцева О. А. Особенности подготовки старших школьников к военной службе средствами физической культуры // Modern Science. 2019. № 4-3. С. 57–59.
2. Третьяков А. А., Горбатенко А. В., Ткаченко А. И., Морев Д. Г. Оценка уровня развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. Вып. № 3 (229). С. 251–254.
3. Петрыкин А. Г. Традиции как фактор мотивации подростков к занятиям спортом в военно-патриотическом клубе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. Вып. 7. С. 27–34.
4. Берлинде А. А., Михаил И. И., Соколова С. С., Худайназарова Д. Р. Физическая культура в общекультурной в профессиональной подготовке курсантов военных вузов // Инновационная деятельность в Вооруженных Силах Российской Федерации. Труды всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2016. С. 313–318.

5. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации". URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/> (дата обращения: 12.02.2024).

REFERENCES

1. Velichko A. I., Ahromova A. G., Tatintceva O. A. (2019), "Features of preparing senior school-children for military service by means of physical education", *Modern Science*, V. 4-3, pp. 57–59.
2. Tretyakov A. A., Gorbatenko A. V., Tkachenko A. I., Morev D. G. (2023), "Assessment of the level of endurance development among cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs", *Scientific Notes of the University. P.F. Lesgafta*, No. 3 (229), pp. 251–254.
3. Petrikin A. G. (2023), "Traditions as a factor in motivating teenagers to play sports in a military-patriotic club", *News of Tula State University. Physical Culture. Sport*, No 7, pp. 27–34.
4. Berlinde A. A., Michail I. I., Sokolova S. S., Hudainazarova D. R. (2016), "Physical culture in general culture in the professional training of cadets of military universities", *Proceedings of the All-Army Scientific and Practical Conference*, pp. 313–318.
5. (2023), "Order of the Minister of Defense of the Russian Federation dated April 20, 2023 No. 230 "On approval of the Manual on Physical training in the Armed Forces of the Russian Federation", URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/>.

Информация об авторах:

Кудяшева А.Н., доцент кафедры теории и методики гимнастики; bulgarochka@mail.ru.

Селиверстова Н.Н., доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методик их преподавания; silva76@list.ru.

Романенко Н.И., romanenko_ni@mail.ru.

Морозов А.И., доцент кафедры физической культуры и спорта, биологии и методик их преподавания; akuna2005@rambler.ru.

Тумаров К.Б., доцент кафедры физического воспитания; tumarov-kostya@mail.ru.

Поступила в редакцию 02.05.2024.

Принята к публикации 31.05.2024.