

УДК 796.8  
ББК 75.715.8  
Э 46  
С.Б. Элипханов

## Подготовка юношей к службе в Вооруженных Силах по призыву в процессе учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо

(Рецензирована)

### *Аннотация:*

В работе рассмотрены вопросы актуальности, структуры и содержания допризывной подготовки юношей, охарактеризован в данном контексте потенциал учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо, обоснованы педагогические условия оптимизации процесса подготовки юношей к службе в Вооруженных силах РФ по призыву.

### *Ключевые слова:*

Допризывная физическая и морально-психологическая подготовка, педагогические условия, учебно-тренировочный процесс, внеурочные мероприятия.

За последние десятилетия в России, наряду с социально-экономическими, обострилась и проблема комплектования Вооруженных Сил, особенно – рядовым составом. В то же время, в условиях расширения НАТО на восток, активизации международного и внутреннего терроризма повысилась и актуальность сохранения боеспособности российской армии. Мощь армии в решающей степени зависит от ее кадров, большую часть которых составляют военно-служащие срочной службы. По данным статистики более 60 % призывников готовы уклониться от службы в армии, воспользовавшись для этого как законными, так и незаконными методами. Опросы лиц призывного и допризывного возраста, а также их родителей свидетельствуют о том, что до 80% респондентов к необходимости прохождения срочной службы в рядах ВС РФ относятся резко отрицательно. Среди причин называются, в первую очередь, нежелание «тратить время», страх перед неуставными отношениями, опасение оказаться в зоне боевых действий, нежелание жить в режиме повышенных физических и психологических нагрузок. Помимо этого, работники военкоматов отмечают, что из призванных на военную службу юношей до 35% не соответствуют нормам по показателям здоровья, физической подготовленности; многие отличаются повышенным уровнем тревожности, депрессивным состоянием. То есть, подавляющее большинство призывников оказываются физически, пси-

хологически и нравственно не готовыми к исполнению своего конституционного долга. Поэтому решить проблему комплектования ВС только методами государственного регулирования порядка призыва на срочную военную службу невозможно, необходим комплекс превентивных педагогических мер по физической и морально-психологической подготовке юношей. Более того, как отмечает Д.А.Коряковская, поскольку в последние годы служба стала сложнее, труднее и опаснее, то и подготовка к ней должна быть чрезвычайно серьезной (8).

В настоящее время такая подготовка либо не проводится вообще, либо ее результаты крайне неудовлетворительны. Целостной системы, которая в комплексе бы решала проблему в физическом, моральном и психологическом аспектах, не существует. Даже на теоретическом уровне в общегосударственном масштабе система подготовки молодежи к военной службе не разработана. Действовавшая в период с 2001 по 2005 гг. Программа патриотического воспитания молодежи РФ, реализация которой была направлена, в том числе, на укрепление обороноспособности страны, оказалась несостоятельной в контексте рассматриваемой нами проблемы. Следовательно, необходимо искать новые пути и способы, которые позволят как преодолеть негативное отношение молодежи к службе в армии, так и повысить уровень их готовности к ней.

В этом аспекте богатым педагогическим инструментарием обладают физическая культура и спорт. Воспитательный, развивающий и оздоровительный потенциал этой сферы, ее возможности в социальной адаптации подростков и молодежи, в том числе, к службе в армии, трудно переоценить (В.А.Кавалерова, Г.И.Скворцов, Н.Х.Хакунов и др.). Вопросам влияния занятий физическими упражнениями и спортивных тренировок на развитие нравственно-волевой сферы личности посвящены работы таких ученых, как В.К.Бальсевич, В.В.Белоусов, М.Я.Виленский, В.Н.Казанцев, В.В.Кузнецов, В.А.Пономарчук, В.И.Столяров, Н.Х.Хакунов и других. Воспитательные проблемы спорта и анализ спортивной тренировки и соревнований, как средств воспитания физических и духовных качеств личности, исследованы О.П.Андроновым, Ю.А.Киселевым, П.Кубертоном, М.Майнбергом, Л.П.Матвеевым, А.А.Тер-Ованесяном, О.И.Самусенковым и другими. О значении специальной (физической, духовной, психологической) допризывной подготовки юношей к службе в ВС свидетельствуют результаты исследований Д.А.Коряковской, А.Н.Подваленчука, В.А.Щербовича и многих других.

В большей степени соответствуют решению данной задачи именно тренировочные занятия по военно-прикладному виду спорта, способные оказать положительное влияние на повышение функциональных и физических возможностей организма человека, на психологические характеристики его личности и освоение специальных двигательных навыков.

К разряду военно-прикладных видов спорта относится борьба дзюдо (Я.К.Коблев, Ю.А.Шулика, В.А.Щербович и др.). В состав упражнений, используемых для усвоения необходимых для военной деятельности действий, входят и упражнения из технико-тактического арсенала борьбы дзюдо (Т.Т.Джамгаров, Ю.А.Шулика, Я.К.Коблев, А.Е.Тарас и др.). Регулярные занятия данным видом спорта способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, важных для военной деятельности. Кроме того, дзюдо воспитывает ум, благородство, являясь искусством самосовершенствования, способствует развитию волевых качеств личности, дисциплинированности, ответственности, уваже-

ния к старшим, к партнерам и соперникам (Дзигаро Кано, С.Казеннов, Я.К.Коблев, В.Кумачев). Тем не менее, работ, посвященных использованию потенциала учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо в целях всесторонней подготовки юношей к военной службе по призыву, нами не обнаружено. Поэтому особое значение приобретает решение проблемы выявления организационно-содержательных основ допризывной морально-психологической и физической подготовки молодежи в процессе учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо.

Мы предположили, что подготовка юношей к службе в ВС по призыву будет эффективной, если: – выявить необходимое содержание допризывной подготовки юношей и критерии физической и морально-психологической готовности к службе в ВС по призыву; – выявить и обосновать факторы, позволяющие оптимизировать данный процесс; – осуществлять комплексное педагогическое воздействие на физическое (развитие физических качеств и освоение соответствующих двигательных действий) и нравственное (воспитание волевых качеств, дисциплинированности и ответственности) развитие личности занимающихся в процессе спортивной тренировки по борьбе дзюдо; – разработать и реализовать программу допризывной подготовки юношей на занятиях борьбой дзюдо.

Проведенные нами исследования показали, что одним из направлений в решении проблемы призыва юношей на военную службу связано с оптимизацией системы допризывной подготовки, в содержании которой можно выделить два взаимосвязанных компонента: физический и морально-психологический (5, 8, 9).

В соответствии с особенностями военной службы задачами физической подготовки являются следующие: развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты движений, ловкости); овладение военно-прикладными двигательными умениями и навыками; повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; организация занятий военно-прикладными видами спорта (5, 11).

Допризывная морально-психологическая подготовка направлена на решение следующих задач: воспитание у допризывников силы воли,

дисциплинированности и гражданской ответственности; формирование уверенности в себе; преодоление негативного отношения к службе по призыву и страха перед повседневной армейской жизнью. Ее эффективное осуществление возможно в процессе спортивной тренировки в секции по борьбе дзюдо (как одного из военно-прикладных видов спорта) (1, 3, 4, 7, 10).

Структура и содержание допризывной подготовки, современные концепции воспитания и спортивной тренировки определяют выделение следующих педагогических условий, способствующих решению задач допризывной подготовки юношей:

- адекватная организация учебно-тренировочного процесса, предполагающая: выделение двух спортивных (учебно-тренировочных) и одного общеразвивающего занятия военно-прикладной направленности в неделю; еженедельное проведение внеурочных воспитательных мероприятий: экскурсий, походов, военизированных игр и т.п.;

- целенаправленное использование средств и методов спортивной тренировки для развития у воспитанников физических качеств, овладения ими военно-прикладными умениями и навыками, совершенствования морально-психологических качеств юношей;

- применение в целостном учебно-тренировочном процессе общепедагогических методов воспитания (беседа, убеждение, стимулирование поведения, пример и т.д.) для решения задач допризывной морально-психологической подготовки;

- следование традиционным программам подготовки дзюдоистов;

- варьирование содержания общеразвивающих занятий (в мезоцикле) и внеурочных мероприятий (в макроцикле);

- осуществление систематического контроля за изменениями физических и морально-психологических характеристик воспитанников и коррекция на этой основе содержания учебно-тренировочного процесса (2, 6, 8).

Критериями пригодности юношей к службе в ВС по призыву являются:

1. Соответствующий возрастным нормам уровень общей и специальной физической подготовленности (на «хорошо» и «отлично»).

2. Военно-прикладная физическая подготовленность (овладение военно-прикладными двигательными навыками, а именно – преодолением полосы препятствий как основного военно-прикладного комплекса и строевыми упражнениями; овладение базовой техникой военно-прикладного вида спорта).

3. Морально-психологическая готовность к службе в ВС (осознание обязательности военной службы и согласие с этим, развитые воля, дисциплинированность и ответственность).

Для подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ по призыву нами была разработана программа, сущность которой заключается в создании педагогических условий для целенаправленного развития физических и морально-психологических качеств юношей в процессе занятий борьбой дзюдо в спортивной секции. Программа предусматривает решение задач физической подготовки (развитие выносливости, силы, быстроты движений, ловкости; овладение навыками преодоления полосы препятствий и передвижения по пересеченной местности; овладение базовой техникой борьбы дзюдо и основами ведения единоборства) и морально-психологической подготовки (преодоление негативного отношения занимающихся к военной службе по призыву; развитие уверенности в себе, преодоление страха; воспитание волевых качеств, дисциплинированности и ответственности).

Для решения поставленных задач используются адекватные средства спортивной тренировки (физические упражнения, спортивные и подвижные игры, беговая подготовка, военно-прикладные упражнения и военизированные игры и др.) и воспитательной деятельности (беседы, экскурсии, походы, психологические тренинги, ролевые игры).

Программа допризывной подготовки юношей рассчитана на два года и включает два макроцикла. Каждый макроцикл соответствует учебному году (9 месяцев без каникул) и включает семь мезоциклов и четыре микроцикла (39 недель).

Учебно-тренировочное занятие как компонент микроцикла является достаточно традиционным; при планировании его содержания мы воспользовались схемами уроков, предложенными Я.К.Коблевым и Ю.А.Шуликой (4).

Общеразвивающие физкультурно-спортивные занятия включали следующее содержание: в спортивном зале – избирательно-направленные, военно-прикладные упражнения и их комплексы, спортивные игры и соревнования по спортивным играм, соревнования по борьбе дзюдо; в естественных природных условиях или в специально отведенном месте – кроссовый бег и бег по пересеченной местности, походы, военизированные игры и эстафеты, встречи и экскурсии в военную часть.

Такой широкий круг средств физической и морально-психологической подготовки в содержании занятий обусловил опору на принцип вариативности при построении мезо- и макроциклов тренировки, который был реализован следующим образом:

- в мезоциклах: осуществлялось варьирование содержания на основе направленности подводящих военно-прикладных упражнений и их комплексов и развития, соответствующих морально-психологических качеств;

- в макроциклах: осуществлялось варьирование содержания на основе выбора конкретных внеурочных мероприятий с указанием решаемых при этом задач морально-психологической подготовки юношей к службе по призыву.

Апробация разработанной программы осуществлялась в профессиональном лицее №3 в 2004/2005 и 2005/2006 учебных годах.

Предварительно проведенное констатирующее исследование выявило недостаточный уровень физической подготовленности учащихся (средний балл по комплексу тестов составил 3,6); преимущественно негативное отношение юношей к службе в ВС по призыву и недостаточное развитие силы воли, уверенности в себе, ответственности и дисциплинированности. Это обусловило актуальность и своевременность воспитательной работы. Однородность обследуемого контингента позволила сформировать экспериментальную и контрольные группы. В состав экспериментальной группы 1 вошли учащиеся лицея, занимающиеся в секции по борьбе дзюдо, КГ1 – учащиеся, не занимающиеся никаким видом спорта, а в КГ2 – учащиеся занимающиеся дзюдо. Все группы – одновозрастные.

Допризывная подготовка юношей осуществлялась в рамках учебно-тренировочного

процесса в секции по борьбе дзюдо в форме учебно-тренировочных и общеразвивающих занятий, дополнительных внеурочных мероприятий (в выходные дни и каникулы).

Овладение воспитанниками технико-тактическим арсеналом дзюдо происходило в соответствии с традиционными программами спортивной тренировки; учебно-тренировочные занятия проводились два раза в неделю.

На военно-прикладную подготовку были направлены общеразвивающие занятия (1 раз в неделю), содержание которых включало выполнение избирательно-направленных военно-прикладных упражнений и их комплексов, спортивные и подвижные игры, кросс и различные соревнования.

В состав комплексов вошли следующие избирательно-направленные военно-прикладные упражнения:

*а) Для преодоления скоростного участка полосы препятствий:*

1. Бег на коротких отрезках (10-30 м) с максимальной скоростью.
2. Бег на 10 и 20 м с хода (т.е. с предварительного разгона 8-10 м) на время.
3. Бег на 15-20 м из различных исходных положений: а) упор присев; б) упор лежа; в) стоя на одном колене.
4. Бег под уклон на 40-50 м.
5. Бег в гору небольшой крутизны с максимальной скоростью.
6. Бег со старта с установкой догнать партнера, стартующего в 1,5-2 м впереди.
7. Подвижные игры скоростной направленности. Продолжительность каждой игры до 15 секунд.
8. Игры и эстафеты на основе прыжков на двух и одной ноге на время.

Применение данных упражнений направлено на развитие скоростных способностей.

*б) Для преодоления рва:*

1. Бег с преодолением препятствий (гимнастических скамеек).
2. Прыжок «в шаг» с 5-7 шагов: а) через две линии на расстоянии около 2 м одна от другой; б) перепрыгивая гимнастический мат с дальнейшим пробеганием.
3. Многократные отталкивания вперед-вверх на отрезке 30-40 м через три шага в беге с при-

землением на маховую ногу. Исходное положение – маховая нога впереди, толчковая сзади.

4. Прыжки с ноги на ногу в горку небольшой крутизны.
5. Прыжки на одной ноге 20-30 м.
6. Из положения упор лежа вскочить, пробежать 20 м и перепрыгнуть через горизонтальное препятствие длиной 2,5 м.
7. Поднимание и опускание на носках (пружинистые покачивания), стоя на повышенной опоре высотой 6-8 см или на рейке гимнастической стенки.

Выполнение комплекса способствует развитию скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, взрывной силы.

*в) Для преодоления лабиринта:*

1. «Слаломный бег» между стойками, набивными мячами, т.п.: лицом вперед, спиной вперед. Дистанция 15-20 м. С учетом и без учета времени.
2. Челночный бег 6x3 м, 10x2 м с обеганием стоек и т.п.
3. Бег «змейкой».
4. Бег приставными шагами.

Использование комплекса способствует развитию ловкости и быстроты.

*г) Для преодоления забора:*

1. Подтягивание на высокой перекладине из положения вися.
2. Из вися подъем силой в упор.
3. Сгибание и разгибание рук: а) в упоре лежа на полу; б) в упоре на параллельных брусьях.
4. В вися на перекладине или гимнастической стенке поднимание прямых ног вперед до 90 градусов и выше (до касания перекладины); то же, но поднять ноги и держать 5 секунд.
5. Лазание по канату без помощи ног.
6. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа.

Упражнения имеют силовую направленность и способствуют развитию силовой выносливости.

*д) Для преодоления разрушенного моста:*

1. Упражнения выполняются на узкой опоре (гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно и т.п.):
2. Различные движения руками и туловищем в стойке на одной ноге.

3. Повороты прыжком на 90-360 градусов.

4. Ходьба обычная, на носках, приставным шагом, боком, спиной вперед, с поворотами кругом, с закрытыми глазами.

5. Ходьба боком («скрестными» шагами).

6. Ходьба: а) в полуприседе; б) в приседе; в) в приседе боком; г) в приседе с поворотами кругом.

7. Ходьба и бег по рейке перевернутой гимнастической скамейки.

При выполнении упражнений смотреть следует не под ноги, а вперед (на дальний конец гимнастической скамейки, бревна). Развиваются координационные способности.

*е) Для подготовки занимающихся к метанию гранаты:*

1. Метание набивного мяча из положения, стоя из-за головы двумя руками на дальность.
2. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками на дальность: а) стоя на одном колене, б) стоя на коленях, в) сидя.
3. Метание теннисного мяча в стену на дальность отскока.
4. Метание теннисного мяча в землю на высоту отскока.
5. Многократное сжимание кистью теннисного мяча или ручного резинового эспандера.
6. Сгибание и разгибание кисти руки с гантелью.
7. Повороты кисти руки с гантелью вправо и влево.

При выполнении упражнений в метании мяча занимающимся необходимо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий. Развиваются силовые способности, точность.

*ж) Акробатические упражнения для подготовки к преодолению опасного участка местности:*

1. Перекаты: в группировке назад-вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев, вперед прогнувшись.
2. Кувырки: вперед (из упора присев в группировке, из стойки с одной ногой впереди, из разных исходных положений с выходом на одну ногу, из стойки на руках, прыжком), назад в группировке из упора присев, через плечо из седа с прямыми ногами, из разных исходных положений (стойка ноги врозь, стоя

согнувшись, стоя на коленях и т.д.) и с выходом в различные конечные положения.

3. Перевороты: переворот в сторону (колесо).

4. Повороты: вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.

Помимо военно-прикладного значения, акробатические упражнения важны для развития необходимых дзюдоисту навыков самостраховки (например, падения), поэтому их применение следует рассматривать и в контексте специальной физической подготовки спортсменов – с этой точки зрения комплекс акробатических упражнений можно использовать в подготовительной части общеразвивающих занятий.

Основная часть занятий, включающая группу избирательно-направленных упражнений, оканчивается проведением эстафеты, составленной из заданий той же группы.

Применение избирательно-направленных упражнений способствует повышению уровня физической подготовленности юношей (решаются задачи общей и специальной физической подготовки) и успешному выполнению общего контрольного упражнения – преодоления единой полосы препятствий (военно-прикладная физическая подготовка).

Программой предусматривалось проведение внеурочных занятий (один раз в месяц в выходные дни), предназначенных, в первую очередь, для решения задач морально-психологической допризывной подготовки юношей. Для этого использовались как общепедагогические методы воспитания (метод положительного примера, беседа), так и средства физического воспитания (физические упражнения).

Учебно-тренировочный процесс в ЭГ был построен на основе разработанной программы. Два раза в неделю юноши на тренировках овладевали технико-тактическими действиями борьбы дзюдо, один раз в неделю – осваивали военно-прикладные упражнения (комплексы) на общеразвивающих занятиях. Один раз в месяц организовывались внеклассные мероприятия: походы, экскурсии в воинскую часть и военкомат, соревнования по спортивным играм, по борьбе дзюдо с воспитанниками спортивных школ, других секций, военнослужащими срочной службы. В конце каждого учебного года для учащихся ЭГ и КГ1 организовывались воензированные игры с приглашением военно-

служащих в качестве партнеров и экспертов (судейской коллегии). Участвуя в них, занимающиеся могли не только проявить военно-прикладные двигательные навыки, продемонстрировать владение приемами борьбы дзюдо, но и реализовать знания и умения, освоенные при изучении курса ОБЖ (строевая подготовка, основы медицинских знаний и первая медицинская помощь, химическая защита и т.д.).

В общем виде содержание воензированных игр включало соревнования по: силовому многоборью (подтягивание, поднятие гири (16 кг), армрестлинг, прыжки в длину с места, прыжки вверх, перетягивание каната), кроссу (или бегу по пересеченной местности с заходом на заданные станции), знанию военной истории, химической подготовке одевание противогаза, ОЗК по команде: «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы», определение отравляющих веществ типа иприт (два человека), медико-санитарной подготовке (первая помощь, наложение повязок и шин, знание индивидуальной аптечки, оказание первой помощи при переломах, кровотечениях, ожогах, обморожениях, наложение жгутов, обработка ран, транспортировка «раненого»), строевой подготовке (выход на исходное положение в колонну по два, за 10-15 шагов от судьи перестроение в колонну по одному, доклад командира отряда судье, ответ на приветствие судьи, повороты на месте «направо», «налево», «кругом», перестроение из одной шеренги в две и обратно, смотр строевой песни), преодоление участка местности по пластунский с метанием гранаты в цель и др. Все виды соревнований были либо включены в одну игру, либо распределялись на несколько игр – как в рамках одного (многодневного) мероприятия, так и самостоятельных.

Содержание воензированных игр, психологическая обстановка, складывающаяся при их проведении, участие военнослужащих (офицеров – в качестве экспертов, рядовых срочной службы – в качестве соперников) обладали большим воспитательным потенциалом и создавали предпосылки для нейтрализации негативного отношения юношей к службе в ВС, развития необходимых моральных качеств, уверенности в себе.

Походы выходного дня – средство общего физического развития, оздоровления и закаливания, повышения эмоционального состояния

учащихся, формирования ответственности, дисциплинированности, коллективизма, настойчивости. Воспитательные задачи при этом были реализованы посредством содержания бесед (с участием приглашенных в поход военнослужащих, в том числе, родителей, курсантов военных училищ и т.п.), проведения игр (подвижных игр, спортивных и военизированных эстафет), выбора маршрута определенной сложности (общий километраж похода, наличие естественных препятствий (верёвочные переправы, подъёмы и спуски, длина переходов), необходимость ориентироваться на незнакомой местности по карте и компасу и т.п.).

На «привалах» проводились ролевые игры, психологические тренинги, дискуссии по принципу самоубеждения (например, ведущий должен доказать оппонентам значимость и необходимость службы в армии или объяснить, почему он будет служить по призыву). Такое содержание воспитательной части похода способствовало преодолению негативного отношения юношей к «срочной» службе, заставляло их задуматься о гражданском долге, своем отношении к его исполнению, помогает постепенно привыкнуть к мысли, что «служить должны все».

Помимо этого для воспитанников были организованы экскурсии: – в военную часть, где осуществлялось их знакомство с распорядком дня рядовых РА, характером выполняемых ими учебных и служебных задач, содержанием работы; проводились беседы с офицерами, совместные соревнования по рукопашному бою, преодолению полосы препятствий, спортивным играм и т.д.; – в военкомат, где юноши принимали участие в беседах о значении армии для существования государства, о характере задач, решаемых ВС в военное и мирное время, о родах войск и характере подготовки к службе в них и т.п.

Большое внимание уделялось теоретическим аспектам подготовки (беседы об истории дзюдо, о сущности военной службы, о значении занятий дзюдо для военнослужащих и т.п.), а также выполнению ритуальных действий как фактора морально-психологической подготовки. В частности, спортсмены совместно с тренером сформулировали «Клятву дзюдоиста», которую хором произносили во вступительной части каждого занятия после приветствия.

Итоговое тестирование уровня физической и морально-психологической подготовленности юношей к службе в ВС по призыву осуществлялось в конце второго года обучения. Анализ итогов тестирования показал, что воспитанники ЭГ за время подготовки достигли достоверно более высоких результатов в исследуемых показателях (физические качества, военно-прикладная подготовка, нравственно-волевые качества, отношение к службе в армии). Причем наиболее наглядными были различия между показателями морально-психологической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольных групп.

Уровень физической подготовленности спортсменов ЭГ был достоверно выше, чем у учащихся из КГ1 (по всем параметрам) и воспитанников КГ2 (по большинству параметров). Таким образом, посредством реализации программы были достигнуты запланированные результаты, а именно: повысился уровень физической подготовленности юношей, воспитанники ЭГ овладели военно-прикладными навыками и базовой техникой дзюдо, возросла степень морально-психологической готовности учащихся к службе в ВС.

Анализ результатов теоретического исследования и экспериментальной работы по реализации разработанной программы допризывной физической и морально-психологической подготовки юношей позволил сформулировать следующие выводы:

1. Теоретический анализ литературных источников, результатов социологических опросов и обследований состояния здоровья и уровня физической подготовленности призывников свидетельствует о наличии двух взаимосвязанных проблем призыва на военную службу:

- морально-психологического характера: неприятие службы по призыву как гражданской обязанности; страх (неуважительных отношений, участия в боевых действиях, тяжелых физических нагрузок); отсутствие уверенности в своих силах, в способности постоять за себя; неприятие необходимости подчиняться дисциплине, нежелание прилагать усилия к освоению физически и психологически сложных видов деятельности и т.п.;

- физического характера: неудовлетворительное состояние здоровья и низкий уровень физической подготовленности.

Следовательно, необходима оптимизация физических и морально-психологических характеристик современной молодежи в контексте будущей службы в ВС по призыву. Таким образом, физический и морально-психологический компоненты составляют основное содержание системы допризывной подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах РФ.

2. Содержание допризывной физической подготовки включает развитие физических качеств (выносливости, силы, быстроты движений, ловкости); овладение военно-прикладными двигательными умениями и навыками; повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; занятия военно-прикладными видами спорта, одним из которых является борьба дзюдо.

Допризывная морально-психологическая подготовка связана с воспитанием у юношей силы воли, дисциплинированности и гражданской ответственности; формированием уверенности в себе; преодолением негативного отношения к службе по призыву и страха перед взаимоотношениями в армейском быту; содействием осознания воспитанниками обязательности военной службы по призыву

3. Юноши, занимающиеся спортом, не только выгодно отличаются от сверстников по уровню физической подготовленности, но и характеризуются более спокойным отношением к военной службе, не испытывая таких характерных для остальных эмоций, как страх неустанных отношений, неуверенность в своих силах и т.п. Следовательно, рационально использовать потенциал спортивной тренировки по борьбе дзюдо для оптимизации физических и морально-психологических качеств современных допризывников.

4. Для эффективного и целостного решения задач допризывной подготовки юношей при организации педагогического процесса в секции по борьбе дзюдо целесообразно:

- выделить в микроциклах два учебно-тренировочных занятия, предназначенных для овладения воспитанниками базовой техникой дзюдо, и одно общеразвивающее занятие военно-прикладной направленности;

- варьировать в мезоциклах содержание занятий в соответствии с направленностью подготовительных военно-прикладных упражне-

ний и их комплексов и развития, соответствующих морально-психологических качеств;

- варьировать в макроциклах содержание дополнительных занятий (в выходные дни или каникулы) на основе выбора конкретных внеурочных мероприятий (поход, экскурсия в воинскую часть, встреча с военнослужащими срочной службы и офицерами, соревнования по дзюдо и преодолению единой полосы препятствий, военизированные игры и эстафеты т.п.);

- использовать в образовательном процессе совокупность средств и методов спортивной тренировки и воспитательной деятельности с целью совершенствования физических и морально-психологических качеств занимающихся.

5. Развитие физических качеств воспитанников осуществляется в целостном учебно-тренировочном процессе при выполнении общеразвивающих физических упражнений, освоении специальных спортивных и военно-прикладных двигательных действий.

Овладение военно-прикладными навыками осуществляется в процессе выполнения избирательно-направленных упражнений для преодоления полосы препятствий, акробатических упражнений, беговой подготовки.

Решению задач морально-психологической подготовки допризывников служит использование средств физического воспитания и спортивной тренировки (физических упражнений, выполнения ритуальных действий дзюдо, соревнований, изучения приемов самозащиты), а также применение общепедагогических средств и методов воспитания, опосредованных в специально разработанных внеурочных мероприятиях: экскурсиях в воинскую часть и военкомат (с целью знакомства воспитанников с реальной жизнью воинских частей и общения с военнослужащими); походов выходного дня воспитательной направленности; военизированных играх.

6. Результаты внедрения экспериментальной программы свидетельствуют о ее эффективности: в экспериментальной группе значительно возросли показатели физической подготовленности, сформировались военно-прикладные навыки, в положительную сторону изменилось отношение к службе в ВС. Воспитанники ЭГ характеризовались более высоким, по сравнению с юношами контрольных групп,

уровнем дисциплинированности и ответственности, более развитыми волевыми качествами, уважением к социальным нормам и требованиям. Таким образом, можно констатировать, что внедрение разработанной программы способствует оптимизации системы допризывной подготовки юношей к службе в ВС.

Содержащиеся в нашем исследовании теоретические положения и выводы создают предпосылки для практического решения проблемы физической и морально-психологической подготовки юношей к службе в ВС по призыву; разработанная программа подготовки может быть использована в любой организационной единице системы образования и в процессе занятий любым видом спорта; обобщенный материал по проблеме допризывной подготовки юношей может быть включен в курс профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.

#### **Примечания:**

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К.Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Бондаревская, Е.В. Формирование нравственного сознания старших школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е.В. Бондаревская. – Ростов н/Д, 1979.
3. Виленский, М.Я. Нравственно-волевое воспитание учащихся ДЮСШ: теория и практика / М.Я. Виленский, В.Н. Казанцев // Физическая культура. – 1997. – №1. – С.27- 32.
4. Дзюдо: система и борьба / под ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Кавалерова, В.А. Спорт как одно из эстетических средств формирования гармонически развитой личности: автореф. дис. ... канд. филос. наук / В.А.Кавалерова. – М. 1989.
6. Киселёв, Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности / Ю.Я.Киселев. – М.: Знание, 1987.
7. Коблев, Я.К. Борьба дзюдо / Я.К. Коблев, К.Д. Чермит, М.Н. Рубанов. – Майкоп, 1985.
8. Коряковская, Д, А. Подготовка граждан Российской Федерации к военной службе в условиях информационного терроризма: автореф. дис. ... канд. полит. наук / Д.А. Коряковская. – М., 2004.
9. Скворцов, Г.И. Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом / Г.И. Скворцов [Электронный ресурс]. – 2001. – Режим доступа: [http://tisbi.ru/science/vestnik/2001/issue2/vest2\\_6\[3\].html](http://tisbi.ru/science/vestnik/2001/issue2/vest2_6[3].html)
10. Станкин, М.И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой / М.И. Станкин. – М., 1994
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000.