

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
к.биол.н., доцент  
Е.Т. Колунин

### **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Блашенцева Руслана Алексеевича

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ  
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ (НА ПРИМЕРЕ ТВВИКУ)

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных  
спортсменов в избранном виде спорта»

Выполнил работу  
Студент \_3\_ курса  
заочной формы обучения

Блашенцев Руслан Алексеевич

Научный руководитель  
(к.биол.н., доцент)

Колунин Евгений Тимофеевич

Рецензент  
(заместитель начальника  
кафедры Физической  
подготовки ТВВИКУ)

Сидоров Алексей Васильевич

Тюмень  
2020 год

## АННОТАЦИЯ

Магистерская работа посвящена проблеме внедрения рациональной подготовки военнослужащих к выполнению учебных и боевых задач в современных условиях ведения военных действий. Исследование проводилось с целью разработки, теоретического обоснования и экспериментального подтверждения эффективности комплекса средств, методов и педагогических условий, обеспечивающих эффективное развитие физических качеств у военнослужащих в рамках образовательной деятельности.

Для достижения цели были решены следующие задачи исследования: определение требований к уровню физической подготовленности военнослужащих с учетом современных особенностей ведения боевых действий, разработаны комплексы упражнений и подобраны наиболее эффективные методы тренировки в неблагоприятных условиях службы; адаптированы требования к возможностям разных категорий военнослужащих; разработана и внедрена авторская программа тренировки военнослужащих; выявлены изменения в уровне подготовленности военнослужащих в соответствии с требованиями; разработаны методические рекомендации для подготовки командиров в области физической культуры к использованию комплекса тренировок в учебно-тренировочном процессе освоения учебной программы по физической культуре и в процессе боевой деятельности.

На основании проведенного исследования выявлено, что участники экспериментальной группы продемонстрировали более высокий уровень физической подготовленности, чем представители контрольной группы. Следовательно, разработанная методика физической подготовки курсантов является эффективной.

Магистерская работа состоит из введения, трёх глав, выводов, списка литературы.

Объём работы составляет 75 страниц машинописного текста, в который входят 14 таблиц, 12 рисунков.

Библиографический указатель насчитывает 70 источников.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЦЕЛОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЧАСТНОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ.....	10
1.1. Особенности адаптации и социализации курсантов к образовательному процессу в военизированном учебном заведении средствами физической культуры.....	10
1.2 Особенности подготовки курсантов военно-учебных учреждений МО РФ и требования, предъявляемые к ним.....	21
1.3. Особенности организации и содержания физической подготовки курсантов военно-учебных заведений.....	29
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	38
2.1. Методы исследования .....	38
2.2. Организация исследования .....	45
ГЛАВА 3. ПРОВЕРКА И ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ .....	48
3.1 Содержание комплексов физических упражнений и применяемых методов для физической подготовки курсантов военно-учебных заведений.....	48
3.2 Обоснование эффективности комплексов физических упражнений и применяемых методов для физической подготовки курсантов военно-учебных заведений.....	57
ВЫВОДЫ	66
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	67

## ВВЕДЕНИЕ

Военно-техническая деятельность военного инженера отличается большой напряженностью и разнообразием учебно-боевых задач.

Анализ деятельности военного инженера показывает, что он выполняет свои обязанности, часто в трудных условиях.

Большая мощность двигателей инженерной техники, повышенные шумы и вибрации, насыщенность агрегатами и оборудованием, ограниченных подходов к ним, выполнение задач в тяжелой экипировке, скорость многих процессов существенно повышают как физические, так и психические нагрузки на военнослужащих.

Для деятельности специалистов Инженерных войск характерны повышение ответственности за качество выполняемой работы, за жизнь расчетов и за выполнение ими задач по разминированию местности, а также напряженный характер рабочего дня, его неритмичность и плохая регламентированность, необходимых выполнять незапланированные работы и оформлять многочисленные документы.

Опыт великой отечественной войны и военных действий в Республике Афганистан убедительно показывает, что специалисту Инженерных войск приходится не только действовать в условиях пыльных бурь, дефицита воды, но и тушить пожары, восстанавливать разрушенные участки дорог, наводить переправы через водные преграды, эвакуировать раненных, проводить разминирование местности и объектов, устранять боевые повреждения техники в любых погодных условиях.

В настоящее время Вооруженные силы Российской Федерации располагают всеми видами современной боевой техники и вооружения. Но какой бы мощной и эффективной ни была боевая техника, без человека, в совершенстве владеющей ею, она не сможет сыграть свою роль в войне.

Боевая готовность Вооруженных сил обеспечивается многими факторами, особое место, среди которых занимает физическая подготовка, являющаяся

одним из основных элементов боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач, важной и неотъемлемой частью системы боевого совершенствования личного состава армии и флота.

Поэтому со всем многообразием задач, стоящих перед специализацией Инженерных войск (ИВ), могут справиться военнослужащие, имеющие, наряду с высоким уровнем военно-технических знаний, хорошую физическую и психическую устойчивость, которые приобретают в процессе обучения в ВВУЗе.

Большинство курсантов военизированных учебных заведений вчерашние школьники в возрасте 17–18 лет, имеющие в своём багаже определённый запас знаний, умений и навыков в том числе и в области физической культуры и спорта.

Физическая подготовка в видах Вооруженных Сил Российской Федерации и родах войск определяется спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава и имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне физических упражнений, организации и методике проведения. Кроме решения специальных задач физическая подготовка должна обеспечивать поддержание оптимальной работоспособности при несении боевого дежурства и восстановление ее после длительных профессиональных перегрузок.

Современный процесс обучения в военном вузе связан с большими психологическими и физическими напряжениями. Обучение и воспитание требует от курсантов систематического проявления интеллектуальных и физических сил, морально-волевых качеств: самостоятельности и активности, смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости для достижения высокого качества образования.

Физическая подготовка является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных сил.

Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей, развитию и совершенствованию физических качеств, двигательных навыков, а также успешному освоению военной специальности для качественного выполнения военно-профессиональных задач, в различных климатогеографических условиях.

Одной из задач физической подготовки, согласно НФП-2009 является развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты и ловкости) с учетом возрастных особенностей. Физические качества военнослужащего имеют исключительно большое значение для сохранения психологической стойкости в бою, твердости морального духа, высокой боевой и волевой активности. Это обусловлено тем, что современные образцы оружия и боевой техники, увеличение их поражающей и разрушительной силы, а также возросшая динамичность и напряженность боевых действий многократно повышают уровень физической нагрузки на военнослужащих.

В связи с последними событиями в Сирийско-Арабской республики военнослужащие Инженерных войск принимают активное участие в боевых действиях. Исходя из этого в основном время отводится на боевую подготовку. Наряду с внешними факторами и на фоне боевых действий у военнослужащих выполняющих трудоемкие задачи по обезвреживанию боеприпасов и выполнения ряда задач инженерного обеспечения упал уровень ФП. Все военнослужащие в среднем сдают ФП на оценку «хорошо», «удовлетворительно». Начались проявления таких факторов как снижение работоспособности, потеря концентрации внимания, снижение физических качеств.

Изучение и анализ научной и методической литературы по указанной проблематике позволили выявить противоречие между потребностью государства в высоко образованных, морально устойчивых, физически подготовленных военных специалистах и недостаточно эффективным

использованием средств физической подготовки в вопросах формирования готовности к профессиональной деятельности курсантов военных вузов.

Противоречие исследования также заключается между необходимостью качественной организации физической подготовки курсантов высших военных училищ и отсутствием конкретных комплексов упражнений и рекомендаций по их применению в процессе физического воспитания военнослужащих

**Объект исследования:** процесс физической подготовки курсантов высших военных учреждений.

**Предмет исследования:** средства и методы физического воспитания, направленные на развитие физических способностей курсантов высших военных учреждений.

**Цель исследования:** разработать и экспериментально обосновать эффективность комплексов физических упражнений, и применяемых методов для физической подготовки курсантов высших военных инженерных учреждений.

**Гипотеза исследования** предполагалось, что процесс физической подготовки курсантов военного вуза будет более эффективным если:

выявить отклонения от модельных характеристик, определенных образовательными стандартами, в физической подготовке курсантов военного вуза;

проводить занятия по физической подготовке с акцентом на развитие отдельных физических качеств в рамках недельной спортивно-массовой работы с курсантами;

критериями эффективности считать повышение физической подготовленности и улучшение психо-эмоционального состояния курсантов.

Поставленная в исследовании цель достигалась путем решения следующих **задач:**

1. Проанализировать современное состояние вопроса организации физической подготовки курсантов высших военных учебных заведений и

уточнить требования, предъявляемые к уровню их физической подготовленности.

2. Изучить физическую подготовленность и психо-эмоциональное состояние курсантов высших военных учреждений инженерных войск.

3. Разработать комплексы упражнений и подобрать наиболее эффективные методы развития физических способностей для курсантов военного учебного заведения с учетом специфики организации образовательного процесса курсантов.

4. Обосновать эффективность разработанных комплексов и использованных методов развития физических способностей.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные в ходе исследования результаты позволяют обосновать выбор эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих повышение уровня готовности курсантов военного вуза к профессиональной деятельности.

# **ГЛАВА 1. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЦЕЛОМ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ЧАСТНОСТИ КУРСАНТОВ ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧИЛИЩ**

## **1.1. Особенности адаптации и социализации курсантов к образовательному процессу в военизированном учебном заведении средствами физической культуры**

Русский офицерский корпус на протяжении трех с лишним столетий объединял все лучшее, что было в стране, и служил опорой российского государства. Вряд ли вызывает сомнение тот факт, что русское офицерство как в целом, так и через отдельных своих представителей было неразрывно связано со всеми областями отечественной культуры, было частью творившего её социального слоя и внесло огромный вклад в её развитие. Во всех сферах культурной жизни России оставляли свой созидательный след выпускники военных образовательных учреждений.[17]

Основной контингент обучаемых в военных вузах (ВВУЗах) - это курсанты, готовящиеся занять соответствующие офицерские должности в армии и на флоте. По мнению военного руководства Российской Федерации, именно качество подготовки к военной службе молодежи педвузовского и вузовского возрастов является тем самым главным звеном, сосредоточив основные усилия, на котором, можно строить современную армию. Накопленный материал длительных исследований дает возможность охарактеризовать указанную категорию военнослужащих с социально-психологической, физической и педагогической позиций. Такой подход и знание индивидуальных особенностей обучаемых предоставляют возможность рассмотреть проблемы подготовки военнообязанной молодежи применительно к курсантам. [37]

Говоря о границах молодежного возраста, следует иметь в виду, что они исторически обусловлены и подвижны. Возрастные феномены варьируются в зависимости от общественно-экономической формации, классовой структуры

общества, национальных особенностей, традиций и т. д. и ни в коей мере не зависят от физического развития человека. В нашей стране социально-исторические факторы, определяющие основной состав студенчества, складывались в отдельные периоды истории по-разному. Так, в 20-30-х годах прошлого века средний возраст первокурсников достигал 28-30 лет. В настоящее время имеет место значительное омоложение студенческого состава. [2]

Одна из специфических проблем - определение объективных критериев зрелости человека. Критерий зрелости - это существенная характеристика в индивидуальном развитии личности, поскольку во времени не совпадают физический, умственный и гражданский уровни зрелости. Наибольшая подверженность изменениям наблюдается в возрасте 17-25 лет, в период ранней зрелости, что свидетельствует об активной перестройке интеллектуальных функций в эти годы. Данный факт еще раз подтверждает, с одной стороны, благоприятность этого периода для обучения в ВВУЗе, а с другой - важность и актуальность разрешения проблемы адаптации при подготовке будущих офицеров в современных условиях.

В настоящее время влияние специфики ВВУЗа на адаптационный процесс обучаемых раскрыт в военно-педагогической литературе, на мой взгляд, недостаточно широко. Делаются лишь первые попытки исследовать их социально-психологическое состояние в контексте организации учебно-воспитательного процесса. Подготовка военного специалиста составляет наиболее активный этап становления его как личности. В указанный возрастной период (17-25 лет) завершается интенсивное созревание организма, а развитие самого человека достигает максимума. Именно в это время личность выступает как объект и субъект учебно-воспитательного процесса. При этом надо учитывать, что сегодня офицерская деятельность приобрела более многоплановый и значительный характер. Она слагается из видов воинского и человеческого труда - управленческого, организаторского, педагогического,

хозяйственного, инженерно-технического - каждый из которых имеет относительную самостоятельность и свою специфику. [7]

Опираясь на опыт работы психологов, в котором отражена теория развития человека на протяжении всей жизни, а также используя результаты социологических исследований в области военной подготовки, рассмотрим влияние специфики ВВУЗа на курсантов, которое следует учитывать в процессе создания наиболее благоприятных условий для их качественного обучения и подготовки к самообразованию в условиях влияния в том числе средствами физической культуры. [59]

Подробнее остановимся на проблеме адаптации обучаемых. Данный процесс протекает на фоне специфики военного вуза непосредственно в курсантском коллективе. В научно-педагогической литературе, к сожалению, этот аспект нашел незначительное отражение.

В свете современных представлений выделяются три стадии формирования адаптации: частичная (первый курс обучения в ВВУЗе); достаточная (второй); полная (с третьего). В ряде случаев отмечены отклонения в сторону затягивания динамики процесса, что можно связать с индивидуальными особенностями обучаемых. Именно с таких позиций (с учетом личностного фактора) мы рассматриваем контингент курсантов при исследовании процесса их адаптации. [29]

*Частичная адаптация* начинается с формирования учебных групп первого курса на основе выбранной специальности с учетом изучаемого иностранного языка. Указанный процесс не должен иметь случайный характер. При этом, как показывает многолетняя практика, основными критериями формирования групп могут быть следующие.

**Во-первых**, младшие командиры наряду с очевидным позитивным лидерством в обязательном порядке должны иметь средний балл аттестата о среднем образовании в пределах 4,4-5 и успевать не ниже чем на «отлично» по физической подготовке. Как правило, в таких учебных группах курсанты

настроены позитивно на учебу, службу и спорт. В связи с этим в таких подразделениях, как показывает анализ статистических данных успеваемости за последние 10 лет, имеет средний балл выше на 0,3-0,5, чем у учебных групп с младшими командирами, показывающих удовлетворительные результаты в учебе и спорте.

**Во-вторых,** в составе учебной группы должно быть не менее 25 % курсантов с I-II группой по результатам профессионального отбора и средним баллом аттестата не ниже 4,5, а также не более 20-25 % курсантов с III группой и средним баллом - ниже 3,5 соответственно при этом одним из важнейших показателей является процент курсантов, имеющих высокие спортивные достижения и средний балл группы не ниже 4,5 по физической подготовке.

Выполнение указанных рекомендаций создает в учебной группе положительную мотивацию к овладению военно-профессиональными знаниями, благоприятную здоровую психологическую обстановку в коллективе и в целом устойчивую военно-профессиональную направленность в процессе всего периода обучения. При этом необходимо учитывать, что в состав учебной группы входят курсанты, приехавшие из различных городов и сел России. Они обладают различным уровнем знаний, общего и физического развития, степенью осознанности выбора профессии, неодинаковым опытом межличностных отношений. Одни поступают в ВВУЗ после окончания школы (более 85 %), другие - после окончания среднего специального учебного заведения (3-5 %), первого-второго курсов вузов (1-2 %) и после службы в Вооруженных Силах (4-6 %).

Следует подчеркнуть, что в настоящее время курсанты, как правило, имеют достаточный уровень образованности и социально-психологической активности. При этом влияние разнообразных факторов социальной среды и специфики ВВУЗа на молодежь неоднозначно. Как известно, научно-техническая революция активно увеличила долю умственного труда, явно прослеживается тенденция к повышению его общественной значимости. Этим

можно объяснить тот негативный факт, что в начальный период обучения отдельные курсанты недооценивают физический труд, занятия спортом не всегда ответственно относятся к выполнению учебных и служебных обязанностей. Все это создает реальные трудности в учебной деятельности, накладывает определенный отпечаток на протекание учебно-воспитательного процесса.

На первом курсе основные трудности для курсантов состоят в адаптации к специфическим условиям ВВУЗа, в разрешении противоречий между объемом, новизной, сложностью учебного материала и отсутствием необходимых навыков и умений самостоятельной работы.

На начальном этапе этого процесса основные трудности курсанта обусловлены прежде всего адаптацией на физиологическом уровне. Она первична по времени и связана с необходимостью перестройки организма в условиях армейской жизни (высокие физические и психофизиологические нагрузки, изменения режима труда и отдыха, питания, наличие фактора периодической ломки «сон-бодрствование» в связи с несением внутренней или караульной службы и т.д.). Если до поступления в институт, адаптирующийся проживал в других климатогеографических условиях, ему необходимо приспособиться и к группе факторов изменившейся природной среды [56]

Исходя из изложенного на этапе частичной адаптации можно выделить два характерных периода.

**Первый** - психологическая адаптация - является наиболее трудным с точки зрения изменения условий и организации всего жизненного уклада, знакомства обучаемых со спецификой учебного процесса в ВВУЗе, осмысливания мотивов выбора профессии, отрыва от родных, привычного круга общения и так далее.

Этот период отличается активным стремлением курсантов выработать навыки, необходимые для успешного выполнения учебных и военных задач. Для солдат и сержантов, поступивших в ВВУЗ из войск, адаптация, которая определяется необходимостью усвоения требований службы, воинской

дисциплины и выполнения элементов распорядка дня, с одной стороны, не представляет особой трудности, а с другой - специфика учебного заведения предполагает повышенные требования к воинской дисциплине, внутреннему порядку, точному выполнению распорядка дня и уставных взаимоотношений между военнослужащими. Кроме того, эта группа курсантов несколько труднее, чем выпускники средних школ, адаптируется к учебному процессу. Перерыв в учебе, связанный со службой в армии, непосредственно влияет на качество их общеобразовательной подготовки в целом. Курсанты, имеющие опыт армейской службы, требуют особого внимания со стороны преподавателей с точки зрения целенаправленной работы по воспитанию у них активного отношения к учебе и формированию наиболее рациональных приемов познавательной деятельности, наряду с вышесказанным данная категория более приспособлена к преодолению физических нагрузок.

Для курсантов из числа гражданской молодежи в первую очередь характерны трудности адаптации, связанные с усвоением требований военной службы. Им приходится преодолевать все тяготы и лишения воинской службы: условия казарменного проживания, строго регламентированный распорядок дня, неукоснительное выполнение требований воинских уставов, большие моральные и физические нагрузки, строгая субординация всей жизни и деятельности, новое социальное положение и взаимоотношения с членами воинского коллектива и многое другое. [31]

Резкое изменение условий жизни, новизна обстановки приводят к коренной ломке ранее сложившихся жизненных привычек, перестройке всего динамического стереотипа. Ломка же стереотипа, как известно, связана с огромным расходом нервной энергии, вызывает большое психическое напряжение. Неудачи переживаются, как правило, глубоко, начинает пропадать интерес к избранной профессии. Все эти обстоятельства негативно влияют на социальную и профессиональную адаптацию курсантов и в определенной мере способствуют снижению мотивации к службе, подрывают стремление повышать

свой профессиональный уровень, а иногда и желание обучаться в ВВУЗе дальше. Затягивание процесса психологической адаптации нередко обуславливает нарушения курсантами воинской дисциплины, безынициативность и равнодушие к изучаемым предметам и даже ухудшение состояния здоровья, что в свою очередь негативно влияет на уровень физической активности и нежелания заниматься физической подготовкой, которая становится в тягость. Что как следствие вызывает к ним недоброжелательное отношение сослуживцев, ведет к межличностным конфликтам и другим негативным последствиям.

В преодолении этой кризисной ситуации важно, чтобы командиры и преподаватели сконцентрировали свои усилия на формировании у курсантов стабильной военно-профессиональной направленности, разумных, прежде всего духовных, потребностей (овладение военной профессией, добросовестное отношение к учебе, желание заниматься спортом, к службе, дисциплине), устойчивых научно обоснованных взглядов и убеждений, способностей к объективной оценке социально-политических процессов и событий.

Кроме того, для успешного решения этой сложной задачи необходимо учитывать характерные особенности возраста обучаемых, к которым можно отнести оптимизм, веру в собственные силы, искренность, чувство товарищества, собственного достоинства, стремление к самостоятельности, демонстрации своих лучших качеств. Эти черты психического склада курсантов должны нацеливать командиров и преподавателей на кропотливую индивидуальную работу с ними, на поощрение их разумных дерзаний в воинской службе и учебной деятельности, решение сложных учебно-познавательных задач, не допуская со своей стороны мелочной опеки. При этом необходимо предъявлять к будущим офицерам высокую требовательность, учить их самокритично оценивать свою служебную и учебную деятельность. Помимо всего прочего следует иметь в виду присущее курсантам острое чувство нового, любознательность, широту интересов, остроту восприимчивости, сильную впечатлительность, повышенную эмоциональность, категоричность и

поспешность решений. С учетом этого командирам и преподавателям, не снижая уровня требовательности, особенно когда речь идет о преодолении ошибок и промахов, важно обладать педагогическим тактом, чуткостью и вниманием.

Чрезвычайно ответственным и сложным является второй период частичной адаптации - повышенной критичности, характеризующийся повышенной критичностью у обучаемых, сопровождаемой осмыслением, размышлением, сопоставлением, анализом и оценкой требований командиров и преподавателей. В этот период активно проявляются индивидуальные различия курсантов. В средней школе обучение и воспитание, как правило, опережает развитие учеников. В ВВУЗе иногда развитие отдельных курсантов, благодаря специфическим возможностям этого возрастного периода, может опережать средний уровень обучения и воспитания. Проявление индивидуальных черт личности становится достаточно устойчивым, открытым и, следовательно, более заметным. Знание командирами и преподавателями индивидуальных потенциальных возможностей курсантов позволяют им осуществлять и прогнозировать личностно-ориентированное обучение, добиваться максимальных результатов в служебной и учебной деятельности, в спорте будущего офицера. [28]

С завершением становления первичного воинского коллектива, как правило, начинается формирование достаточной степени адаптации обучаемых. Отношения между курсантами на этой стадии приобретают сложившийся, устойчивый характер. На этот процесс, несомненно, оказывает влияние стабильность пребывания личности в одном коллективе. В кругу одних и тех же товарищей протекают служба, быт и досуг курсантов. Все это вместе с оторванностью от семьи, родных и близких создает предпосылки для постоянного воздействия коллектива на личность.

Физическое воспитание – воздействие на военнослужащих в целях совершенствования их физической культуры, организации активного досуга, укрепления здоровья и закаливания, формирования морально-волевых, боевых и

психологических качеств, необходимых для выполнения боевых (учебно-боевых и иных) задач. [47]

Основными направлениями физического воспитания военнослужащих являются: организация плановой физической подготовки различных категорий военнослужащих в соответствии с задачами видов Вооруженных Сил и родов войск Вооруженных Сил; проведение спортивно-массовых мероприятий; организация активного досуга личного состава в выходные и праздничные дни; пропаганда здорового образа жизни; популяризация лучших спортивных достижений.

Специалистами признаётся, что социализация человека является сложным многофакторным процессом и происходит во многом стихийно в ходе взаимодействия с многообразными группами, организациями, агентами с помощью различных средств и механизмов. Именно поэтому данный процесс очень сложен для изучения и прогнозирования [30].

Вместе с тем, существуют исследования, доказывающие возможность осуществления направляемой социализации обучающихся [2, 3, 28]. Анализ соответствующих работ, проведённый М.В. Кулешовой [28], показал, что проблема решается в основном путём применения тех или иных подходов и технологий в обучении, а также путём создания соответствующих организационнопедагогических условий. На основании результатов диссертационного исследования автора, доказавшей положительное влияние двигательной активности на социализацию студентов [28], можно предположить, что физическая культура и спорт могут быть использованы с целью профессиональной социализации обучающихся в вузах МО РФ.

По мнению В.А. Щеголева, возможность и целесообразность активизации профессиональной и воспитательной функции физической подготовки объясняется следующими положениями[67]:

– физическая подготовка и спорт, наряду с другими учебными дисциплинами, являются важной и неотъемлемой частью военно-

профессионального воспитания и обучения курсантов военно-учебных заведений;

– методически грамотно организованные занятия по физической подготовке создают благоприятные условия для укрепления воинских взаимоотношений, дружбы и сотрудничества, сплочения курсантских коллективов, положительно влияют на социально-психологический климат и атмосферу, отношение курсантов к выполнению задач военно-профессионального обучения [28].

В широком смысле физическая культура и спорт обладают связями с различными сторонами общественной, трудовой, собственно культурной деятельности, в связи с чем выступают не только в качестве важной сферы проявления творчества и социальной активности, но также являются существенным фактором, способствующим формированию активного созидательного начала личности. По сути, физическая культура создает условия для деятельности, через которую разворачивается процесс социализации личности, перевод различных ценностей культуры общества в плоскость внутреннего содержания человека. Как отмечают А.А. Горелов, О.Г. Румба [26], ещё П.Ф. Лесгафт, деля подвижные игры на индивидуальные (в которых игрок преследует только свои цели без учёта интереса окружающих людей) и коллективные (в которых каждый член команды своими интересами стремится поддержать интересы всей команды), размышлял о направляемой социализации растущего человека. В новейших исследованиях доказывается положительная роль физической культуры в адаптации обучающихся к новой среде и формировании у них нравственных ценностей [3, 2, 28].

О противоречивости влияния физической культуры на личность размышлял А.В. Зюкин [25], по мнению которого, она может как «разрушить» личность, создать «идолов», поразить человека «звездной болезнью», так и «формировать благородные черты человека, воспитывать чувство долга, ответственности, коллективизма».

Полагаем, что поскольку занятия физической культурой позволяют человеку почувствовать себя участником коллективной деятельности и через это прийти к освоению новых ценностей, выработке новых установок, формированию новых потребностей, именно в процессе таких занятий педагог может подбором определённых средств и вариантов заданий вывести занимающихся на максимально активную деятельность, сопряжённую с принятием самостоятельных решений. И это, безусловно, может способствовать их социализации [46]. Для курсантов военных образовательных учреждений МО РФ значение физической культуры в принципе велико, прежде всего, с точки зрения подготовки к военно-профессиональной деятельности. Данное обстоятельство повышает возможности использования ресурсов дисциплины для осуществления направляемой социализации курсантов.

Специалисты отмечают, что грамотно в методическом плане построенные занятия по физической культуре позволяют не только развивать физические качества и формировать двигательные умения и навыки, но также оказывать воспитательное воздействие на личность занимающихся [58]. По мнению Н.В. Романенко, это актуально для формирования профессионально важных и социально значимых психологических качеств у обучающихся в ВВУЗах МО РФ, поскольку, с одной стороны, профессиональная социализация военнослужащих взаимосвязана с воинским воспитанием, с другой стороны, не все учебные дисциплины оказывают желаемое воспитательное воздействие. При этом эффективное воспитательное воздействие занятий по физической подготовке обуславливается соответствием их цели, задач, содержания задачам обучения и воспитания, что в конечном итоге способствует улучшению межличностных отношений и сплочению воинского коллектива [24, 25].

## **1.2 Особенности подготовки курсантов военно-учебных учреждений МО РФ и требования, предъявляемые к ним**

Для военнослужащих военных учебных заведений определены следующие специальные задачи физической подготовки, а именно:

- развитие общей выносливости, силы, ловкости, способности длительное время выполнять профессиональные обязанности без снижения работоспособности, концентрации внимания, быстроты реакции и действий, а также развития и совершенствование устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности (Программа ФП подготовки учебных военных центров).

Кроме общих и специальных задач, физическая подготовка обеспечивает:

- снятие нервно-эмоционального напряжения и усталости организма, восстановление его работоспособности;
- профилактику физического и профессионального утомления; развитие способности организма сохранять работоспособность в условиях боевого дежурства.

Воинское обучение и воспитание молодого пополнения организуется в системе боевой подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации и осуществляется в соответствии с настоящей программой, определяющей подготовку на этапах[32]:

1 этап - обучение молодого пополнения в ходе совершенствования начальной военной подготовки (основ военной службы), полученной до призыва на военную службу (начальная военная подготовка);

2 этап – обучение молодого пополнения в ходе общевойсковой подготовки (общевойсковая подготовка);

3 этап – подготовка по специальности (Руководство по боевой подготовке).

1 этап подготовки военнослужащих учебно-военного учреждения состоит из следующих дисциплин (Таблица 1).

**Дисциплины, входящие в 1-й этап подготовки курсантов**

№ п\п	Дисциплина	Время (часов)
1	Общевоинские уставы ВС РФ	16
2	Общественно-государственная подготовка	6
3	Строевая подготовка	16
4	Физическая подготовка	8
5	Военно-медицинская подготовка	2
6	Противопожарная подготовка	1
7	Основы безопасности военной службы	10
Итого		59

Анализируя первый этап подготовки курсантов военных ВВУЗов можно выделить, что на физическую подготовку отводится 14%, а на предметные занятия 86% (Рисунок 1).

Так же стоит отметить, что физическая нагрузка присутствует по дисциплине Строевая подготовка, а также по дисциплине основы безопасности военной службы где из них 4 часа практических занятий. Попутная физическая тренировка включает в себя: марш-броски, преодоление искусственных и естественных препятствий и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки, что способствует средней величине физической нагрузки за день.

## 1 этап подготовки курсантов



Рис. 1. Соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки на 1 этапе подготовки курсантов

2 этап подготовки курсантов, состоит из следующих дисциплин (Таблица 2)

### Дисциплины, входящие в 2-й этап подготовки

Таблица 2

№ п/п	Дисциплина	Время (часов)
1	Тактическая подготовка	56
2	Огневая подготовка	30
3	Разведывательная подготовка	2
4	Подготовка по связи	2
5	Инженерная подготовка	7
6	РХБ защита	10
7	Общевоинские уставы ВС РФ	8
8	Общественно-государственная подготовка	14
9	Строевая подготовка	16
10	Физическая подготовка	17
11	Военная топография	5
12	Военно-медицинская подготовка	5
13	Противопожарная подготовка	3
14	Экологическая подготовка	1
Итого		173

Второй этап подготовки курсантов несет общевоинской характер. Анализируя данный этап можно выделить, что на физическую подготовку отводится 10%, а на предметные занятия 90% (Рисунок 2).

Так же стоит отметить, что физическая нагрузка присутствует по следующим дисциплинам: тактическая подготовка, разведывательная подготовка, инженерная подготовка, строевая подготовка [32]. Попутная физическая тренировка включает в себя: марш-броски, преодоление искусственных и естественных препятствий и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки, что способствует высокой величине физической нагрузки за день.

## 2 этап подготовки курсантов

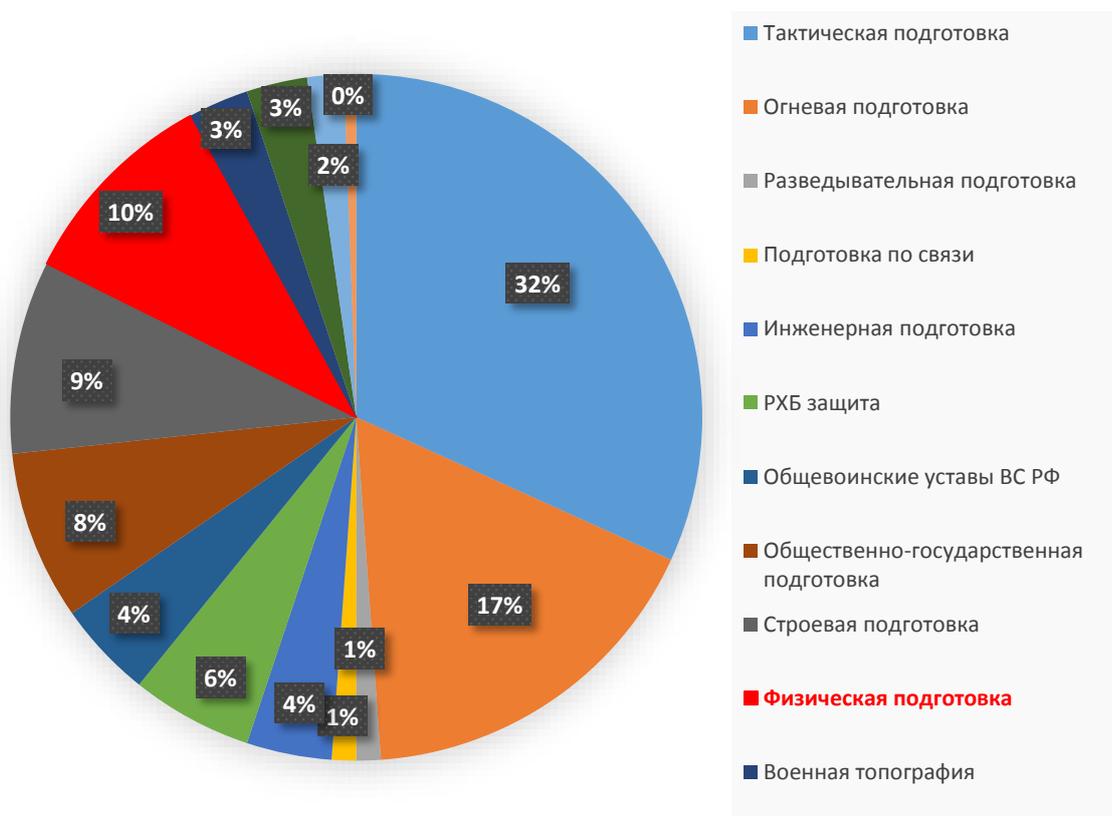


Рис.2. – Соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки на 2 этапе подготовки курсантов

3 этап подготовки курсантов, состоит из следующих дисциплин (Таблица 3)

Таблица 3

**Дисциплины, входящие в 3-й этап подготовки**

№ п\п	Дисциплина	Время (часов)
1	Тактическая подготовка	8
2	Огневая подготовка	6
3	Общевоинские уставы	6
4	Общественно-государственная подготовка	48
5	Строевая подготовка	4
6	Физическая подготовка	48
7	Специальная (техническая) подготовка	338
Итого		458

Основной подготовкой третьего этапа курсантов является подготовку по специальности. Анализируя данный этап можно выделить, что на физическую подготовку отводится 11%, а на предметные занятия 89% (Рисунок 3).

Так же стоит отметить, что физическая нагрузка присутствует по следующим дисциплинам: тактическая подготовка, специальная (техническая) подготовка, строевая подготовка[32]. Попутная физическая тренировка включает в себя: марш-броски, преодоление искусственных и естественных препятствий и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки, что способствует средней величине физической нагрузки за день.

### 3 этап подготовки курсантов

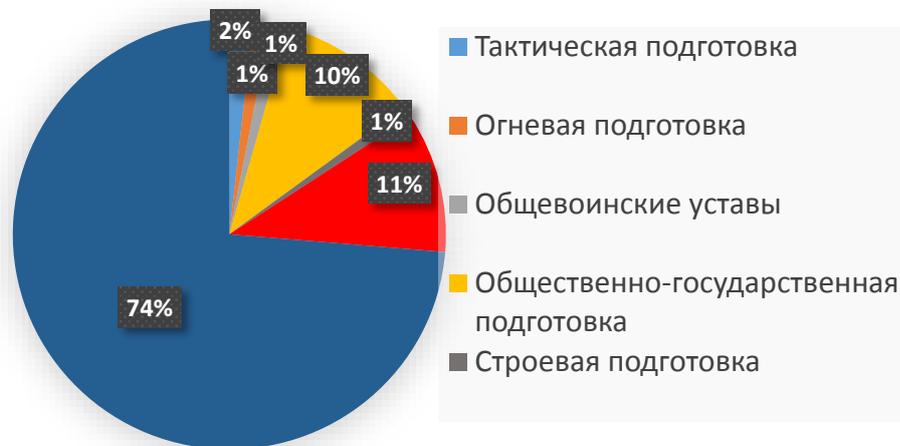


Рис.3 Соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки на 2 этапе подготовки курсантов

Настоящей программой предусматривается ежедневное проведение занятий, за исключением воскресных и праздничных дней. Учебный час – 100 минут.

Основной формой всех занятий в основном включает в себя практическую, теоретическую и методическую часть.

По тактической подготовке (практических занятия) военнослужащий должен:

- изучить основы общевойскового боя и обязанности солдата в бою;
- научить выполнению одиночных тактических приемов в основных видах общевойскового боя;
- совершенствовать навыки в выполнении различных тактических приемов, приобретенных в ходе начальной военной подготовки;

Основной формой обучения по тактической подготовке являются практические (тактико-строевые) занятия, на которых отрабатывается техника выполнения приемов и способов действий военнослужащих в бою. При этом каждый прием и способ действий вначале отрабатывается по элементам, а затем

в целом. Тактическая обстановка и местность должны способствовать качественной отработке учебных вопросов.

По огневой подготовке военнослужащий должен:

- изучить основы и правила стрельбы из стрелкового оружия, его материальную часть;
- научить приемам и способам стрельбы из стрелкового оружия по неподвижным и появляющимся целям днем и ночью, метанию ручных гранат.

На практических занятиях военнослужащие обучаются приемам изготовления для стрельбы, производству выстрела, ведению меткого огня с места, метание ручных гранат, решению огневых задач и другим вопросам огневой выучке.

По разведывательной подготовке военнослужащий должен:

- изучить организацию, вооружение и тактику действий подразделений армии вероятного противника;
- научить действиям наблюдателя при ведении разведки в различных видах боя.

На практических занятиях отрабатываются выбор, занятие и маскировка места для наблюдения, приемы наблюдения и обнаружения противника.

Методика проведения занятий аналогична методике проведения занятий по тактической подготовке.

По инженерной подготовке военнослужащий должен:

- изучить способы и последовательность фортификационного оборудования окопа для стрельбы из стрелкового оружия стоя (лежа), а также сооружений для защиты личного состава;
- научиться практически оборудовать и маскировать окопы и укрытия.

На практических занятиях по инженерной подготовке военнослужащие оборудуют окопы, траншеи, укрытия.

По радиационной, химической и биологической защите военнослужащий должен:

- изучить табельные средства индивидуальной защиты, специальной и санитарной обработки;
- научиться пользоваться средствами индивидуальной защиты, проводить частичную санитарную и специальную обработку.

На практических занятиях военнослужащие отрабатывают приемы и способы защиты от оружия массового поражения.

Физическая подготовка проводится в виде практических занятий, на которых основным методом обучения является упражнение с многократным повторением обучаемыми приемов и действий и с постепенным усложнением условий в целях выработки устойчивых навыков (Программа БП учебных военных заведений).

Требования, предъявляемые к военнослужащим учебно-военных центров (военнослужащий должен обладать следующими компетенциями):

- способностью уверенно выполнять двигательные действия, связанные с проявлением силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- способностью применять навыки преодоления препятствий, рукопашного боя, военно-прикладного плавания, передвижения по
- пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, а также в условиях, приближенных к боевым действиям;
- способностью длительное время выполнять профессиональные обязанности без снижения работоспособности.

Владеть:

- упражнениями, предусмотренными программой обучения;
- методикой развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Уметь:

- применять методы физической культуры для улучшения здоровья, работоспособности, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Проведенный анализ этапов подготовки курсантов, проходивших службу в учебных заведениях ИВ позволяет сделать следующие выводы:

- время, выделяемое в тематическом плане физической подготовке, не соответствует времени, указанном в плане боевой подготовки курсантов военно-учебных заведений;
- задачи физической подготовке не совпадают с задачами, указанными в плане боевой подготовки;
- степень нагрузки от выполняемых действий не оказывает должного воздействия на организм, тем самым не развивает физические качества, что не позволяет эффективно решать, как общие, так и специальные задачи.

Общий процент физической подготовки на всех этапах в среднем составляет 11%.

### **1.3. Особенности организации и содержания физической подготовки курсантов военно-учебных заведений**

Физическая подготовка в военных учебных заведениях является одним из основных предметов боевой подготовки. Она организуется в соответствии с типовыми учебными программами, а также требованиями Наставления по физической подготовке и настоящего руководства по физической подготовке.

При отборе кандидатов в военные учебные заведения определяется уровень их физической пригодности и функционального состояния организма, а также оценивается мотивация к занятиям физической подготовкой и спортом.

Военно-учебное заведение должно выпускать заданное количество офицеров, доводя их военно-профессиональную готовность до уровня, требуемого государственными образовательными стандартами профессионального высшего образования (ГОС ВПО) и квалификационными характеристиками, определяющими уровень профессиональной, физической и психологической подготовки офицера-выпускника, его морально-волевых

качеств, умение управлять воинским коллективом, что определяет успех выполнения задач;

1. Профессиональная готовность военнослужащего складывается из многих составляющих, в том числе и из физического статуса. В процессе профессионально-прикладной физической подготовки формируются определенные прикладные знания, умения и навыки, способствующие формированию готовности курсантов военного вуза к эффективному выполнению ими служебных обязанностей;

2. необходимость существенного совершенствования системы профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных учреждений, обновление прикладных физкультурных методик и технологий во многом обусловлено происходящими изменениями в характере и условиях жизнедеятельности человека - в сфере профессионального труда, учебной деятельности и в военном деле. В этой связи в прикладной сфере физической культуры особый интерес представляют технологии, позволяющие прогнозировать и развивать физические качества и свойства личности, т.е. технологии опережающего воздействия

3. Повышение работоспособности курсантов высших военных учреждений ИВ для выполнения военно-профессиональных задач.

На этапе начальной военной подготовки задачами физической подготовки являются:

- определение исходного уровня физической подготовленности;
- адаптация к воинской службе;
- ознакомление с содержанием и формами физической подготовки;
- тренировка ранее изученных физических упражнений, приемов и действий.

Определение исходного уровня физической подготовки вновь прибывшего пополнения осуществляется на контрольных занятиях по упражнениям:

подтягивание на перекладине, бег на 100 м (челночный бег 10х10м), бег на 1 км. Так же методом опроса собирается информация согласно Директивы Д-37.

В содержание всех форм физической подготовки на данном этапе включаются простые упражнения на развитие физических качеств (Таблица 4).

Учебные занятия по физической подготовке проводятся в основном по разделам - гимнастика и атлетическая подготовка, ускоренное передвижение и легкая атлетика.

Утренняя физическая зарядка проводится комплексно с включением упражнений, не сложных по структуре и не требующих разучивания. Время на подготовительную часть увеличивается. Содержание подготовительной части составляют строевые приемы, ходьба, общеразвивающие упражнения на месте, в том числе для совершенствования положения «наскок» и «доскок», простейшие элементы приемов рукопашного боя.

Основная часть проводится в виде чередования ходьбы с бегом. (темп бега 1 км – 5 мин.)

Спортивно-массовая работа в основном проводится по игровым видам спорта по упрощенным правилам.

Спортивно-массовая работа направлена на физическое совершенствование военнослужащих, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей, и предназначена для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышения физической подготовленности, организации досуга и пропаганды здорового образа жизни. Спортивно-массовая работа в воинской части (вуза) включает массовый спорт и подготовку сборных команд по военно-прикладным видам спорта. Основными видами спортивно-массовой работы являются: учебно-тренировочные занятия по видам спорта, военно-спортивные и спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники.

По мимо всего спортивно-массовая работа направлена на повышение индивидуальных физических качеств военнослужащих в качестве дополнительных занятий.

Основу спортивно-массовой работы составляют упражнения Военно-спортивного комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации согласно (Таблице 4) согласно Наставлению.

Таблица 4

Упражнения	Военнослужащие мужчины (возрастные группы)				Военнослужащие женского пола
	По призыву	1 - 3	4	5 - 8	
Бег до 3 км	+	+			
Бег до 1 км			+	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+	+	+	
Наклоны туловища вперед					+
Бег на 100 м (бег 60 м или челночный бег 10 х 10 м при отсутствии условий для бега на 100 м)	+	+	+		+
Лыжная гонка (или бег) до 5 км		+	+	+	
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий, при отсутствии условий для выполнения упражнения на полосе препятствий выполняется марш-бросок до 5 км	+	+			

По окончании этапа военнослужащий должен иметь представление о формах, содержании физической подготовки и способах их проведения.

Содержание физической подготовки на этапе подготовки по специальности (Таблица 5).

Таблица 5

**Содержание физической подготовки на этапе подготовки по специальности.**

Направленность	Особенности организации ФП	Средства ФП		Направленность	Методы ФП	Способы организации обучаемых
		№	Наименование упражнения			
общефизическая	Предметные занятия(40%), Комплексные занятия – (60%)	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сила	равномерный повторный	фронтальный групповой
		4	Подтягивание на перекладине			
		5	Поднимание ног к перекладине			
		6	Подъем переворотом на перекладине			
		2	Наклоны туловища			
		9	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях			
		11	Рывок гири			
		12	Толчок двух гирь			
		30	Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов	Ловкость		
		15	Прыжок ноги врозь через козла в длину			
		31	Комплекс РБ с автоматом на 8 счетов			
		30	Комплекс прием РБ без оружия на 8 счетов			

		16	Прыжок ноги врозь через коня в длину			
		26	Начальный комплекс приемов рукопашного боя.	ВПН		
		48	Марш-бросок на 5км.			
Направленность	Особенности организации ФП	Средства ФП		Направленность	Методы ФП	Способы организации обучаемых
		№	Наименование упражнения			
общефизическая	Предметные занятия(40%),Комплексные занятия –(60%)	2	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий .	ВПН	равномерный повторный	фронтальный групповой
		1	Бег на 100 метров	Быстрота		
		7	Плавание 100 м в спортивной форме вольным стилем			
		8	Плавание 100м в спортивной форме способом брасс			
		2	Челночный бег 10x10м.	Выносливость		
		5	Бег на 1 км.			
		6	Бег на 3 км			
		7	Бег на 5 км.			
		3	Лыжная гонка на 5 км.			

Специальными задачами физической подготовки являются:

- для личного состава ракетных подразделений, курсантов учебных воинских частей и подразделений - преимущественное развитие общей и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений специальных войск (к которым относятся Инженерные войска) - преимущественное развитие быстроты, силы и силовой выносливости;
- для личного состава воинских частей и подразделений тыла - преимущественное развитие силы, быстроты и общей выносливости;
- для личного состава воинских частей транспортной авиации - преимущественное развитие силы и силовой выносливости, повышение устойчивости к укачиванию и вибрации;
- для личного состава подразделений охраны, обороны и противодиверсионной борьбы - преимущественное развитие общей и силовой выносливости, совершенствование навыков в преодолении препятствий, готовности к ведению рукопашной схватки, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок.

Анализируя этап подготовки по специальности, мы выяснили что основная направленность данного этапа несет общефизическую направленность с незначительным преимущественным упражнением на силу и ловкость. Данный подбор упражнений позволяет решать не все задачи данного этапа.

Упражнения на силу – 33,3%

Упражнения на ловкость – 20,8%

Упражнения на ВПН – 12,5%

Упражнения на быстроту – 16,6%

Упражнения на выносливость – 16,6%(Таблица4, Рисунок 4).

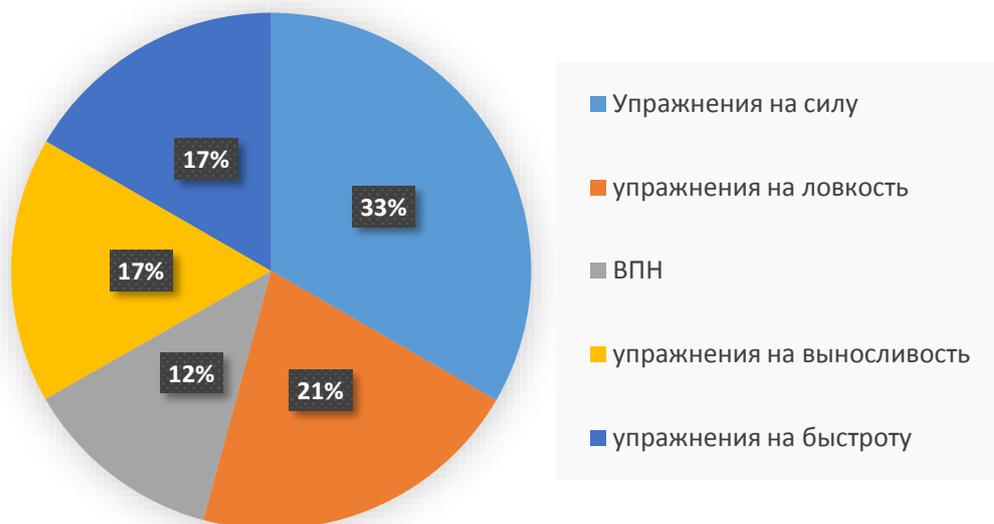


Рис. 4. – Направленность физических упражнений на этапе НВП

Отсутствует специальный подбор упражнений в соответствии с военно-профессиональной деятельностью специалиста ИВ. Отсутствуют указания по применению методов физической подготовки. Не указываются дозировка нагрузки (количество повторений, километраж, интервалы отдыха) в часы проведения спортивно-массовой работы, проведение спортивно-массовой работы носит в целом рекомендательный характер.

Исходя из анализированных этапов подготовки вытекают следующие выводы:

требуется корректировка программы подготовки и этапов курсантов военно-учебных заведений;

необходимо внести в план проведения спортивно-массовой работы дозировку нагрузки для курсантов;

- необходимы рекомендации по разработке комплексов упражнений, направленных на более эффективное развитие курсантов с учетом индивидуальных особенностей.

необходимы указания или рекомендации по применению методов физической тренировки в часы спортивно-массовой работы;

## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников и руководящих документов.
2. Педагогические наблюдения.
3. Анкетирование.
4. Метод контрольных испытаний.
5. Антропометрия.
6. Функциональная диагностика.
7. Педагогический эксперимент.
8. Математико-статистическая обработка материалов.

**1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников и основных руководящих документов.** Для оценки состояния проблемной ситуации, определения задач исследования, были изучены руководящие документы. Теоретический анализ и обобщение литературных источников осуществлялись на всех этапах работы в интересах оценки организации боевой и физической подготовки в военно-учебных заведениях и подразделениях ИВ, а также анализа современных технологий построения процесса физической тренировки в необходимых параметрах.

**2. Метод педагогического наблюдения.** Объектом педагогического наблюдения были курсанты ТВВИКУ. Данный метод исследования применялся при оценке качества организации занятий по физической подготовке. Реакции курсантов на физическую нагрузку, технику выполнения упражнений, соблюдение занимающимися методических рекомендаций преподавателей и командиров.

**3. Анкетирование** применялось в основном для получения сведений социально-демографического характера, выявления опыта занятий физической

культурой и спортом до начала исследований, а также с целью характеристики эмоционального состояния военнослужащих, обусловленного влиянием нагрузок, получаемых на тактико-специальных занятиях и учениях.

Анкетирование проводилось общепринятым традиционным методом группового обследования (по 10 человек) и заключалось в заполнении анкет.

Оценка психо-эмоционального состояния проводилась методом наблюдения, опроса и с помощью анкеты САН (самочувствие-активность-настроение), предназначенной для характеристики эмоционального состояния военнослужащих, обусловленного влиянием нагрузок учений. Испытуемые в составе групп отвечали на вопросы анкеты путем соотношения своего состояния с рядом представленных им полярных оценок.

**4. Метод контрольных испытаний** применялся с целью определения оценки отдельных показателей функционального состояния, уровня групповой сплоченности, военно-профессиональных приемов, а также физической подготовленности военнослужащих наблюдаемых подразделений.

Определение уровня физической подготовленности характеризовалось выполнением упражнений из Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) с соблюдением одинаковых условий и точной фиксацией показанных результатов.

В ходе исследований определялся уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), специальных качеств (силовой и скоростной выносливости). Все испытания проводились в спортивной форме одежды [32].

#### **5. Антропометрия.**

Оценка физического развития военнослужащих проводилось по следующим антропометрическим признакам: длина и масса тела. Вычислялся индекс массы тела (ИМТ) по формуле [40].

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{l^2}$$

где,  $m$  – масса тела, кг;

$l$  – рост, м.

## 6. Функциональная диагностика.

Оценка функционального состояния организма и психологического состояния военнослужащих включала в себя:

Оценку состояния сердечно-сосудистой системы по показателям: частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического (СД), диастолического (ДД), пульсового давления (ПД), коэффициента выносливости (КВ).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) изучалась в положении сидя, путем пальпации сонной и лучевой артерии по 10-ти секундным отрезкам с последующим пересчетом за минуту. Регистрация показателей проводилась общепринятыми методами в состоянии покоя и при дозированной физической нагрузке пробы степ-тест.

Функциональная проба сердечно сосудистой системы (*гарвардский степ-тест*), проводилась путем восхождения на ступеньку высотой 50 см, в темпе одно восхождение за две секунды. После тридцати восхождений испытуемый принимает удобное положение сидя и дает ему отдохнуть в течение одной минуты. Начинается восстановительный период. С начала второй минуты подсчет пульса за 30 секунд, затем с начала третьей минуты подсчет пульса за 30 секунд и с начала четвертой минуты подсчет пульса за 30 секунд. После записи этих данных осуществляют подсчет индекса Гарвардского степ-теста [45]

Индекс степ-теста рассчитывался по формуле (1):

$$\text{ИГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_2 + f_3 + f_4)} \times 2 \quad (1)$$

где ИГСТ – индекс,  $t$  – время работы в секундах;  $f_2$ ,  $f_3$ ,  $f_4$  – частота сердечных сокращений за 30 с вначале 2-й, 3-й и 4-й минуты отдыха.

Оценка гарвардского степ-теста определялся по стандартной таблице (Таблица – 5)

**Содержание стандартной таблицы гарвардского степ-теста**

Результат	Лица не занимающиеся спортом	Лица занимающиеся циклическими видами спорта	Лица занимающиеся ациклическими видами спорта
Плохой	Менее 56	Менее 71	Менее 61
Ниже среднего	56-65	71-80	61-70
Средний	66-70	81-90	71-80
Выше среднего	71-80	91-100	81-90
Хороший	81-90	101-110	91-100
Отличный	Более 90	Более 110	Более 100

Теппинг-тест позволяет осуществить оценку выносливости («силы») нервной системы. Под «силой нервной системы» понимается способность индивида выдерживать длительную и интенсивную стимуляцию, не входя в запредельное торможение. Предполагается, что в основе этого свойства лежит выносливость, работоспособность нервных клеток либо к длительному действию раздражителя, дающего концентрированное, сосредоточенное в одних и тех же нервных центрах и накапливающееся в них возбуждение, либо к кратковременному действию сверхсильных раздражителей. Чем слабее нервная система, тем раньше нервные центры переходят в состояние утомления и охранительного торможения. Сущность методического подхода к оценке выносливости, реализованного в данном тесте, состоит в определении способности к сохранению высокого уровня результативности при достаточно длительном выполнении стереотипных действий. Оценивание проводилось по частоте и количеству касаний [20]

Тепинг-тест оценивался по следующим критериям:

а) выпуклый тип - темп нарастает до максимального в первые 10-15 секунд работы; далее к 25-30 секундам он может снизиться ниже исходного уровня, то есть того уровня, который наблюдался в первые 5 секунд работы; этот тип кривой свидетельствует о наличии у испытуемого сильной нервной системы;

б) ровный тип - максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы; этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемого как нервную систему средней силы;

в) нисходящий тип - взятый испытуемым максимальный темп снижается уже со второго 5-секундного отрезка и остается на сниженном уровне в течение всей работы; этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого;

г) промежуточный тип - темп работы снижается после первых 10-15 секунд; этот тип расценивается как промежуточный между средней и слабой силой нервной системы - средне-слабая нервная система;

д) вогнутый тип - первоначальное снижение максимального темпа сменяется затем кратковременным возрастанием темпа до исходного уровня; вследствие способности к кратковременной мобилизации такие испытуемые также относятся к группе лиц со средне-слабой нервной системой.

Оценка состояния системы дыхания проводилась на основе регистрации результатов проб с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и на выдохе (проба Генча).

#### **Проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге).**

Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Порядок проведения обследования. Проба с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном вдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями[45].

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 39 сек - неудовлетворительно;
- 40-49 сек - удовлетворительно;
- свыше 50 сек - хорошо.

### **Проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи).**

Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Порядок проведения обследования.

#### Проба с задержкой дыхания

На выдохе проводится следующим образом. До проведения пробы у обследуемого дважды подсчитывается пульс за 30 сек в положении стоя. Дыхание задерживается на полном выдохе, который обследуемый делает после трех дыханий на 3/4 глубины полного вдоха. На нос одевается зажим или же обследуемый зажимает нос пальцами. Время задержки регистрируется по секундомеру. Тотчас после возобновления дыхания производится подсчет пульса. Проба может быть проведена дважды с интервалами в 3-5 мин между определениями. [45]

Порядок обработки результатов обследования. По длительности задержки дыхания проба оценивается следующим образом:

- менее 34 сек - неудовлетворительно;
- 35-39 сек - удовлетворительно;
- свыше 40 сек - хорошо.

## **8. Педагогический эксперимент.**

Целью эксперимента ставилось - изучить влияние физических нагрузок и нервно-эмоционального напряжения на военнослужащих в ходе учебно-боевой деятельности для обоснования требований к уровню физической подготовленности личного состава, а также средств и методов его эффективной подготовки к выполнению боевых задач.

Продолжительность эксперимента составила один месяц. Организация и методика проведения эксперимента, полученные результаты изложены в 3-й

главе работы.

Педагогический формирующий эксперимент проводился с целью проверки эффективности экспериментальной программы физической подготовки курсантов военных учебных заведений.

### 7. Метод математической статистики

Для получения информации о достоверности результатов мы использовали методы математического анализа. Так нами использовался расчет t-критерия Стьюдента для независимых и попарно-зависимых выборок:

Нами вычислялось среднее арифметическое значение  $X_{cp}$  по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}, \quad (1)$$

где:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое величины КГ и ЭГ;

$\sum$  - знак суммирования;

$x_i$  – значение отдельного измерения;

$n$  – общее количество измерений в группе.

$$\delta = \frac{x_{imax} - x_{imin}}{K}, \quad (2)$$

где:  $\delta$  – среднеквадратичное отклонение;

$x_{imax}$  – наибольший показатель в группе;

$x_{imin}$  – наименьший показатель в группе;

$K$  – табличный коэффициент.

Выявлялись разности связанных пар результатов измерения

$$d_i = x_i - y_i \quad (3)$$

Вычислялось среднее арифметическое значение  $d_{cp}$  по формуле:

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n} \quad (4)$$

Определялось выборочное стандартное отклонение  $s_d$  по формуле:

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n-1}} \quad (5)$$

Высчитывалось значение t-критерия по формуле:

$$t = \frac{\bar{d} \cdot \sqrt{n}}{S_d} \quad (6)$$

Затем по специальной таблице находится критическое значение  $t_{\text{крит}}$  при уровне значимости 0,05 и числе степеней свободы  $f = n - 1$ . Делается вывод: если  $t \geq t_{\text{крит}}$ , то наблюдаемое различие достоверно на уровне значимости  $P \leq 0,05$ . В противном случае различие незначимо.

## 2.2. Организация исследования

Исследовательская работа проводилась в период с 01 сентября 2020 года по 01 декабря 2020 года в Тюменском Высшем Военно-инженерном командном училище город Тюмень в четыре этапа.

В исследовании принимали участие экспериментальная и контрольная группы из числа курсантов Тюменского Высшего Военно-инженерного командного училища.

Военнослужащие контрольной и экспериментальной групп были отобраны с учетом параметров их физического развития, функционального состояния и уровня физической подготовленности, которые не имели значительных различий. Занятия по физической подготовке с военнослужащими контрольных групп проводились штатными командирами подразделений, в рамках действующей программы боевой подготовки для личного состава основных подразделений ИВ, без каких-либо изменений в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Исследование проводилось в четыре этапа.

**Первый этап** включал в себя изучение состояния вопроса по литературным источникам. Изучались основные положения физической подготовки курсантов военно-учебных центров ИВ, особенности физической подготовки и боевой подготовки курсантов ТВВИКУ. Кроме того, изучался опыт применения подразделений ИВ в локальных конфликтах. В результате проведенной работы по изучаемой проблеме определена актуальность темы исследования, выдвинута гипотеза, обоснована цель, сформулирована научная задача и определены задачи научного исследования.

**На втором этапе** исследований изучались особенности учебно-боевой деятельности военно-учебных заведений ИВ, а также требования к физической подготовленности личного состава. Изучалось влияние физических нагрузок и нервно-эмоциональных напряжений на функциональное состояние и эффективность военно-профессиональной деятельности, определялась взаимосвязь уровня физической подготовленности и выполнения нормативов специальной подготовки. По итогам работы, были определены профессионально-важные физические и специальные качества, а также требования профессиональной деятельности к физической подготовленности специалистов подразделений ИВ. Обоснована направленность, содержание физической подготовки и разработана экспериментальная программа физической подготовки для рассматриваемых подразделений.

**На третьем этапе** исследований разработанные программы прошли апробацию в ТВВИКУ.

Целью апробации была проверка эффективности предложенных средств и методов физической подготовки в обеспечении физической готовности военнослужащих подразделений инженерных войск для выполнения боевых задач в соответствии с их предназначением. Полученные результаты показали степень влияния экспериментальной программы по физической подготовке на физическую подготовленность, функциональное состояние и результаты

нормативов специальной подготовки, а также определили положительный перенос специально направленной физической подготовки на профессиональную работоспособность военнослужащих. По результатам апробации в программу были внесены соответствующие изменения и дополнения.

**На четвертом этапе** в процессе контрольных занятий за зимний период обучения, оценивалась эффективность разработанной программы, а также процесса физической подготовки курсантов, путем сравнения показателей подразделений, проходивших подготовку по разным программам. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Полученные результаты теоретически обосновывались, докладывались и обсуждались формулировались выводы.

### **ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ И ПРОВЕРКА ЭФФЕКТИВНОСТИ КОМПЛЕКСОВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

#### **3.1 Содержание комплексов физических упражнений и применяемых методов для физической подготовки курсантов военно-учебных заведений**

Исследование проводилось в период с 11 ноября по 9 декабря 2019 года в ТВВИКУ городе Тюмень. Экспериментальная группа (ЭГ), состоявшая из 10 военнослужащих, занималась 3 раза в неделю в часы спортивно массовой работы (50 минут будние дни, 180 минут в выходные дни). Занятия проводились с использованием предложенного комплекса упражнений, направленного на развитие физических качеств на этапе подготовки по специальности. Контрольная группа (КГ) состояла также из 10 военнослужащих, занималась 3 раза в неделю в часы спортивно массовой работы (50 минут будние дни, 180 минут в выходные дни). Занятия проводились по традиционной методике. В экспериментальной группе во время спортивно массовой работы использовался представленный комплекс упражнений (Таблица 7). Подбор упражнений составлялся с учетом военно-профессиональной деятельности и специальными задачами предъявляемые к ним, а также с учетом социально-демографических характеристик.

Таблица 7

**Комплекс тренировочных упражнений в процессе учебных занятий и спортивно-массовой работы по ФП**

Дни недели	Время проведения занятий	Комплексы тренировок	Место проведения	Предназначение (решаемые задачи ФП и БП)
1	2	3	4	5
Вт.	18.30-19.30	<p><b>Комплекс №1 Общая выносливость, сила</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 4 км в составе подразделения в течении 25 минут</li> <li>2. Тест купера 3*20р</li> <li>3. Прыжки из глубокого приседа 3*15 повторений</li> <li>4. Бег 3*1000 метров через 30 сек отдыха</li> <li>5. Круговая тренировка: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через скакалку 50 сек;</li> <li>- подтягивания на перекладине 8 раз;</li> <li>- гиперэкстензия 15 раз;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа 25 раз.</li> </ul> </li> </ol> <p>Выполнить 3 круга, с каждым последующим кругом времени отдыха сокращается на 30 секунд, начиная с 2 минут.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Бег на 500 метров в составе подразделения.</li> </ol>	<p>Дистанция бега Плац (Стадион)</p> <p>Гимнастический городок</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренировка общей выносливости, формирование навыков действий в составе подразделения, сплочение коллектива.</li> <li>2. Укрепление мышц рук, пресса, ног.</li> <li>3. Подготовка мышц ног к выполнению упражнений № 40, 41, 42, подготовка опорно-двигательного аппарата к ударным нагрузкам.</li> <li>4. Тренировка мышц ног, подготовка к выполнению упражнения № 45, 46, подготовка кардиораспираторной системы.</li> <li>5. Тренировка мышц спины, рук, ног, подготовка к выполнению упражнения № 4, воспитание уверенности в собственных силах, тренировка морально-</li> </ol>

				психологической устойчивости. <b>6.</b> Восстановление дыхания, расслабление мышц ног и рук, приведение организма в спокойное состояние.
Чт.	18.30-19.30	<p><b>Комплекс № 2. Силовая выносливость</b></p> <p><b>1.</b> Бег 2 км в составе подразделения, с выпрыгиванием из полного приседа по 15 раз каждые 500 метров.</p> <p><b>2.</b> Переноска товарища на спине 3*100 метров</p> <p><b>3.</b> Становая тяга штанги 50 кг + запрыгивания на тумбу 10 раз, выполнять 3 круга через 1 минуту отдыха.</p> <p><b>4.</b> Комплекс силовых упражнений:  - поднимание коленей к груди из виса хватом сверху на перекладине 10 раз;  - отжимания 15 раз;  - выпрыгивания из приседа 10 раз;  - рывок гири вес гири 16 кг 10 раз;  - прыжки через штангу 5*10 метров.</p> <p>Выполнить 3 круга, отдых 2 минуты</p> <p><b>5.</b> Подтягивания + поднимание ног к перекладине 3*10 раз, отдых 90 секунд.</p>	<p>Дистанция бега Плац (стадион)</p> <p>Гимнастический городок (спортивный зал)</p>	<p><b>1.</b> Подготовка организма к предстоящим нагрузкам, тренировка силовой выносливости, подготовка к сдаче упражнения № 45, 46.</p> <p><b>2.</b> Укрепление мышц ног, сплочение воинского коллектива, подготовка опорно-двигательного аппарата к переноске тяжелой экипировки, обмундирования, вооружения, тренировка упражнения № 40, 41.</p> <p><b>3.</b> Развитие мышц спины в сочетании с работой мышц ног, развитие силовой выносливости.</p> <p><b>4.</b> Комплексное развитие мышц всего тела.</p> <p><b>5.</b> Тренировка мышц рук, спины, пресса, подготовка военнослужащих к выполнению упражнений № 4, 6.</p>

Вс.	10.00-13.00	<p><b>Комплекс №3. Быстрота, силовая выносливость.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 4 км в составе подразделения.</li> <li>2. Бег с высоким подниманием бедра 3*25 метров со снижением скорости.</li> <li>3. Имитация бега одной ногой на месте 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.</li> <li>4. Интервальный бег 10*100 метров чередуя с пробеганиями 70 метров трусцой.</li> <li>5. Бег широким размашистым шагом 5*40-60 метров.</li> <li>6. Бег вверх по наклонной дорожке (лестница) 3-5 раз до отказа.</li> <li>7. Приседание со штангой вес штанги 40 кг 4 подхода по 10 раз.</li> <li>8. Подтягивание на перекладине в течении 20 минут (1 подход за 1 минуту, 3-5 повторений).</li> <li>9. Наклоны туловища 3 подхода по 20 раз.</li> <li>10. Бег 1 км в составе подразделения.</li> </ol>	<p>Дистанция бега Плац (стадион)</p> <p>Гимнастический городок (спортивный зал)</p> <p>Дистанция бега Плац (стадион)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка организма к предстоящим нагрузкам, тренировка силовой выносливости, подготовка к сдаче упражнения № 45, 46.</li> <li>2. Упражнение для развития быстроты, подготовка организма к ударным нагрузкам.</li> <li>3. Упражнение для развития быстроты и укрепления мышц ног.</li> <li>4. Упражнение для развития скоростной выносливости.</li> <li>5. Развитие мышц ног и укрепление мышц голеностопы.</li> <li>6. Укрепление мышц спины и мышц ног, развитие силовой выносливости.</li> <li>7. Укрепление мышц спины и мышц ног, развитие старта на упражнении № 41, № 42.</li> <li>8. Развитие силовой выносливости, укрепление мышц рук и спины.</li> <li>9. Укрепление мышц пресса.</li> <li>10. Развитие общей выносливости, сплочение коллектива.</li> </ol>
-----	-------------	--	--	--

Также для эффективности проведения занятий, командирам подразделений были разработаны организационно-методические указания.

Организационно-методические указания к комплексу упражнений (Таблица 7).

К комплексу упражнений № 1.

Данный комплекс направлен на развитие общей выносливости и силы.

Методы развития:

- равномерный;
- повторный;
- интервальный.

Перед началом проведения тренировки руководителю необходимо изучить ЧСС, а также контролировать его в процессе тренировки.

1-е упражнение предназначено для разминки опорно-двигательного аппарата и подготовка организма к предстоящей нагрузке. Бег 4 км в составе подразделения, темп бега 5.30 (1км). ЧСС до 130 уд/мин. Выполняется в составе подразделения. Место проведения строевой плац, стадион.

2-е упражнение выполняется на 4 счета:

1. Упор присев;
2. Упор лежа;
3. Упор присев;
4. Выпрыгивание из упора присев.

Выполняется упражнение 3 подхода по 20 повторений. Отдых между подходами 1 минута. ЧСС до 140 уд/мин.

Упражнение направлено для укрепления мышц рук, пресса, ног. При проведении данного упражнения необходимо обратить внимание на принятие ровных положений, а также на то что бы военнослужащие следили за дыханием. Упражнение выполнять в составе группы фронтальным способом. Место проведения строевой плац, стадион.

3-е упражнение прыжки из приседа. Предназначено для укрепления мышц

ног, а также опорно-двигательного аппарата. Способ организации групповой. ЧСС до 140 уд/мин. Выполняется фронтальным способом. Необходимо руководителю занятия обозначить площадку где будет выполняться упражнение. Выполняется 4 подхода по 20 повторений. Между 2-м и 3-им подходом отдых продолжительностью 2 минуты. Дистанция 6 шагов. Место проведения строевой плац, стадион.

4-е упражнение бег 1000 метров по 3 раза. Предназначено для подготовки кардио-респираторной системы, подготовки к бегу на 1 км, 3 км. Способ организации групповой. Выполняется поточным способом. ЧСС от 150 до 160 уд/мин. Интервальный бег 1000 метров по 3 раза. Между повторениями 30 секунд отдыха, темп бега 3.40. В дальнейшем можно увеличивать темп. Руководителям занятия необходимо обратить внимание на дыхание, а также технику бега. Необходимо следить за состоянием занимающихся. Место проведение стадион.

5-е упражнение круговая тренировка. Предназначено для тренировки мышц спины, рук, ног, подготовка к выполнению упражнения № 4, воспитание уверенности в собственных силах, тренировка морально-психологической устойчивости. Способ организации индивидуальный. Выполняется поточным способом. ЧСС от 160 до 170 уд/мин. Выполнить 3 круга, с каждым последующим кругом времени отдыха сокращается на 30 секунд, начиная со 2-й минуты. Содержание круга изложено в (Таблице 7). Руководителю занятия необходимо назначить учебные точки и подавать команды для смены, следить за состоянием занимающихся. Место проведение спортивный зал.

6-е упражнение бег в составе подразделения. Бег в составе группы 500 метров, темп бега 7.00. Предназначено для восстановления дыхания, расслабления мышц ног и рук, приведение организма в спокойное состояние. Способ организации групповой. ЧСС до исходного состояния. Место проведение стадион, строевой плац.

К комплексу упражнений № 2.

Комплекс предназначен для развития силовой выносливости. Перед началом тренировки руководителю необходимо замерить ЧСС и состояние занимающихся.

1-е упражнение бег 2 км в составе подразделения. Занимающиеся в составе подразделения бегут 2 км при этом каждые 500 метров выполняют выпрыгивание из полного приседа 15 повторений. Предназначено для подготовки организма к предстоящим нагрузкам, тренировка силовой выносливости, подготовка к сдаче упражнения № 45, 46. Способ организации групповой. ЧСС до 130 уд/мин. Место проведение плац, стадион. Руководитель отмеряет отрезки, на которых необходимо начинать выпрыгивания, ведет подсчет прыжков.

2-е упражнение переноска товарища. Занимающиеся переносят товарища на спине 100 метров по 3 повторения. Предназначено для укрепления мышц ног, сплочение воинского коллектива, подготовка опорно-двигательного аппарата к переноске тяжелой экипировки, обмундирования, вооружения, тренировка упражнения № 40, 41. Способ организации групповой. ЧСС до 150 уд/мин. Выполняется потоком. Дистанция 5 шагов. Место проведение плац, стадион. Руководителю необходимо обозначить отрезки откуда и до куда выполняется упражнение.

3-упражнение силовая тренировка. Занимающиеся выполняют становую тягу штанги 50 кг + запрыгивания на тумбу 10 раз, выполняют 3 круга через 1 минуту отдыха. Предназначено для развития мышц спины в сочетании с работой мышц ног, развитие силовой выносливости. Способ организации фронтальный, если не хватает тяжелоатлетических грифов, то групповой. ЧСС до 150 уд\мин. Руководителю необходимо назначить учебные точки. Занимающимся необходимо следить за дыханием и техникой выполнения. Место проведение спортивный зал.

4-е упражнение комплекс силовых упражнений. Круговая тренировка. Содержание изложено в (Таблице 7). Выполняется 3 круга, отдых между кругами

2 минуты. Предназначена для комплексного развития мышц всего тела. Способ организации поточный. ЧСС до 160 уд/мин. Место проведение спортивный зал. Руководителю занятия необходимо обозначить учебные точки.

5-е упражнение подтягивание + поднимание ног к перекладине. Выполняется 3 подхода по 10 повторений. Предназначено для мышц рук, спины, пресса, подготовка военнослужащих к выполнению упражнений № 4, 6. Отдых между подходами 90 секунд. Способ организации поточный в составе отдельных групп. ЧСС от 140 до 150 уд/мин. Место проведения многопролетные перекладины. Руководителю необходимо распределить весь личный состав по снарядам, вести подсчет, а также засекают время отдыха. В конце комплекса необходимо провести упражнения для восстановления дыхания и расслабления мышц. Замерить ЧСС.

К комплексу №3.

Комплекс предназначен для быстроты и силовой выносливости. Перед проведением руководителю необходимо замерить ЧСС занимающихся и контролировать его в ходе тренировки. Следить за состоянием занимающихся.

1-е упражнение бег в составе подразделения 4 км. Выполняется бег 4 км в составе подразделения темп бега 5.40. Предназначено для разминки опорно-двигательного аппарата и подготовка организма к предстоящей нагрузке. Способ организации групповой. ЧСС до 130 уд/мин. Место проведение строевой плац, стадион.

2-е упражнение бег с высоким подниманием бедра. Выполняется 3 подхода по 25 повторений. Предназначено для развития быстроты, подготовка организма к ударным нагрузкам. Способ организации групповой. ЧСС до 135 уд/мин. Место проведения строевой плац, стадион. Дистанция 5 шагов. Руководителю необходимо следить за движением и частотой рук и ног.

3-е упражнение имитация бега. Выполняется одной ногой на месте 10-15 повторений каждой ногой, по 2-3 подхода. Предназначено для развития быстроты и укрепления мышц ног. Способ организации групповой. ЧСС до 140 уд/мин. Место проведения плац, стадион, спортивный зал. Дистанция 5 шагов.

Руководителю необходимо обозначить дистанцию для выполнения упражнения. Следить за правильностью выполнения упражнения (движение рук и ног).

4-е упражнение интервальный бег. Выполняется ускоренный бег в максимальном темпе по 10 повторений 100 метров чередуя с пробеганиями 70 метров трусцой. Предназначено для развития быстроты и укрепления мышц ног, а также для подготовки к нормативам № 40, 41, 42. Способ организации групповой. ЧСС до 150 уд/мин. Место проведения плац, стадион. Руководителю необходимо обозначить отрезки для выполнения упражнения.

5-е упражнение бег с размашистым шагом. Выполняется 5 повторений по 40-60 метров. Предназначено для развития мышц ног и укрепление мышц голеностопа. Способ организации групповой. ЧСС до 130 уд/мин. Место проведение плац, стадион. Руководителю необходимо следить за техникой выполнения и обозначить дистанцию.

6-е упражнение бег вверх по наклонной дорожке (лестнице). Выполняется за бегание по лестнице от 3 до 5 подходов, до отказа. Предназначено для укрепления мышц спины и мышц ног, а также развития силовой выносливости. Способ организации групповой. ЧСС от 170 до 180 уд/мин. Место проведение наклонная лестница. Лестница должна быть 30-40 градусов. Руководителю необходимо держать на контроле ЧСС и состояние занимающихся.

7-е упражнение приседание со штангой вес штанги 40 кг. Выполняется приседание со штангой весом 40 кг, 4 подхода по 10 повторений, между подходами 2 минуты отдыха. Предназначено укрепления мышц спины и мышц ног, развитие старта на упражнениях № 40, 41, 42.

Способ организации индивидуальный. ЧСС от 130 до 140 уд/мин. Место проведения тренажерный зал. Руководителю необходимо следить за правильностью выполнения упражнения (ровная спина, ноги опускаются до 90 градусов).

8-е упражнение подтягивание на перекладине. Выполняется подтягивание на перекладине в течении 20 минут (1 подход за 1 минуту, 3-5 повторений).

Способ организации групповой. ЧСС до 140 уд/мин. Место проведения многопролетные перекладины. Руководителю необходимо индивидуально подобрать количество повторений в минуту.

9-е упражнение наклоны туловища. Выполняются наклоны туловища 3 подхода по 20 повторений, отдых между подходами 2 минуты. Предназначен для развития мышц пресса. Способ организации спортивный зал. ЧСС до 140 уд/мин. Место проведения спортивный зал, многопролетные скамейки. Руководитель ведет подсчет и засекает время отдыха.

10-е упражнение бег в составе подразделения 1 км. Выполняется бег на 1 км в составе подразделения, темп бега 7.00. Предназначен для восстановления мышц и ускорения метаболических процессов, сплочения коллектива. Способ организации групповой. ЧСС до 130 уд/мин. Место проведения стадион, плац.

В конце комплекса руководитель должен провести упражнения на восстановления дыхания и расслабления мышц.

### **3.2 Обоснование эффективности комплексов физических упражнений и применяемых методов для физической подготовки курсантов военно-учебных заведений**

В начале основного эксперимента и в конце был проведен предварительный анализ функционального состояния и оценки физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе.

Для изучения выносливости сердечной мышцы и тренированности организма используется несколько простых, но информативных методик. Часто эти исследования проводятся для изучения физической работоспособности здоровых взрослых лиц, которые профессионально занимаются спортом или работают в сферах, требующих высокой активности (пожарные, военные и др).

Принцип теста основывается на следующих нюансах. При нормальных условиях, когда человек занимается обычной повседневной активностью, его сердце сокращается от 60 до 80 ударов в минуту. При этом по всем сосудам

организма разносится тот объем крови, которого достаточно для снабжения органов и скелетных мышц кислородом. Если же физическая активность возрастает, то увеличивается и частота сокращений сердца. Это необходимо для того, чтобы увеличился приток крови к скелетной мускулатуре, выполняющей большую работу во время физической нагрузки.

У хорошо тренированного, работоспособного человека со здоровым сердцем ЧСС (пульс) возрастает, но спустя определенное время приходит к нормальным значениям. Как правило, время восстановительного периода составляет от нескольких минут до получаса (в зависимости от личных особенностей и тренированности).

Степ-тест проводился с целью оценки работоспособности курсантов контрольной и экспериментальной группы.

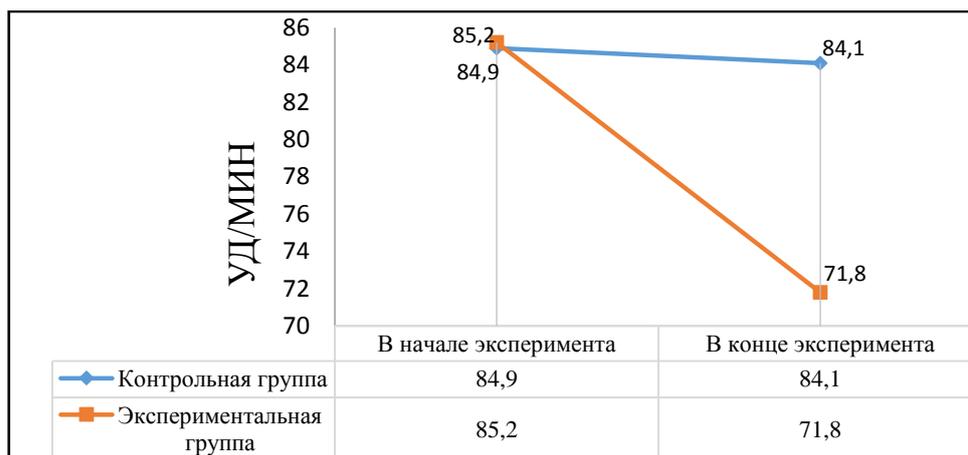
Таблица 8.

#### Результаты гарвардского степ-теста

Показатели	Группа	до		после		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_1 - \bar{X}$	$\bar{X}_{1ЭГ} - \bar{X}_{1КГ}$
ЧСС (уд. в мин.)	ЭГ	85,2 $\pm$ 3,1	20,4	71,8 $\pm$ 1,0	-13,4**	-12,3**
	КГ	84,9 $\pm$ 3,0		84,1 $\pm$ 3,0	0,4*	
АД (СД) (мм. рт. ст.)	ЭГ	132,2 $\pm$ 1,4	9	118,3 $\pm$ 0,9	2,8	-2,2**
	КГ	123,2 $\pm$ 1,9		120,5 $\pm$ 0,7	-0,4**	
АД (ДД) (мм. рт. ст.)	ЭГ	70,4 $\pm$ 2,9	5,6	75,6 $\pm$ 1,1	5,2	-1,1**
	КГ	64,8 $\pm$ 1,4		76,7 $\pm$ 1,4	11,9	

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Проанализировав результаты гарвардского степ теста (Таблица 8) можно сделать вывод, что индекс экспериментальной группы повысился, а индекс контрольной группы фактически остался на прежнем уровне (Рисунок 5).



Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Рис. 5. Показатели гарвардского степ-теста

На основании полученного результата можно оценить степень тренированности того или иного курсанта. Несмотря на то, что у разных курсантов уровень физической подготовки различается, тест, проведенный в разное время у одного и того же курсанта, позволяет дать оценку тому, каковы его достижения в тренировках за определенный промежуток времени.

Данное исследование показало, что показатели функционального состояния у курсантов экспериментальной группы значительно улучшились. У контрольной группы присутствуют незначительные сдвиги, а даже ухудшения в показателях функционального состояния.

Определение основных свойств нервной системы имеет большое значение. Это имеет прямое отношение как к теоретическим, так и к прикладным исследованиям. Большинство лабораторных методов, разработанных для того, чтобы проводить диагностику основных свойств нервной системы требуют определенных условий проведения и специализированной аппаратуры. Поэтому и не только они признаны достаточно трудоемкими.

В отличие от них экспресс-методики лишены подобного рода недостатков, в том числе и теппинг-тест. В таблицах 8 и 9 представлены результаты теппинг-

теста, он же тест для определения свойств нервной системы по психомоторным показателям, с контрольной и экспериментальной группой курсантов.

Таблица 9

### Результаты тепинг-теста экспериментальной группы

№ п\п	ФИО	Результат (до)	Результат (после)
1	Г.Д.А.	Ровный	Ровный
2	Б.Д.А.	Ровный	Ровный
3	Я.А.А.	Нисходящий	Ровный
4	К. В.С.	Нисходящий	Ровный
5	В.А.А.	Ровный	Выпуклый
6	Б.А.Д.	Выпуклый	Выпуклый
7	З.С.О.	Нисходящий	Ровный
8	Е.Ю.А.	Нисходящий	Ровный
9	К.З.А.	Нисходящий	Ровный
10	З.Д.А.	Нисходящий	Ровный

Таблица 10

### Результаты тепинг-теста контрольной группы

№ п\п	ФИО	Результат (до)	Результат (после)
1	Д.И.А.	Нисходящий	Нисходящий
2	Н.Р.П.	Ровный	Ровный
3	Е.В.С.	Нисходящий	Нисходящий
4	М.И.И.	Нисходящий	Нисходящий
5	З.Д.А.	Ровный	Ровный
6	Ф.К.С.	Выпуклый	Ровный
7	Р.Г.О.	Нисходящий	Нисходящий
8	Е.И.П.	Нисходящий	Нисходящий
9	П.А.А.	Ровный	Ровный
10	Е.П.А.	Выпуклый	Выпуклый

Данное исследование показало, что физическая нагрузка способствует нормализации показателей нервной системы курсантов. Показатели экспериментальной группы значительно улучшились. Показатели контрольной группы остались на исходном уровне.

Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе, соответственно) и характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека.

Пробы с задержкой дыхания выполнимы в любой обстановке, просты, не требуют аппаратуры.

Результат оценивается по таблице 11

Таблица 11

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	Более 60
Хорошее	40-60
Среднее	30-40
Плохое	Менее 30

Результаты оценки контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 12

Таблица 12

### Результаты Пробы Штанге

Показатели	Группа	до		после		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}_{\text{ЭГ}} - \bar{X}_{\text{КГ}}$	$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_1 - \bar{X}$	$\bar{X}_{1\text{ЭГ}} - \bar{X}_{1\text{КГ}}$
ШТАНГЕ (с)	ЭГ	$63 \pm 3,0$	4,8	$66,3 \pm 3,3$	3,3*	7,5
	КГ	$58,2 \pm 1,4$		$58,8 \pm 1,5$	0,46*	
ГЕНЧА (с)	ЭГ	$32,6 \pm 1,7$	0,7	$34,7 \pm 1,7$	2,1	3,5
	КГ	$30,6 \pm 1,4$		$31,2 \pm 1,4$	0,6*	

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Касательно пробы Штанге данное исследование показало, что показатели дыхательной системы значительно улучшились у экспериментальной группы. Показатели дыхательной системы контрольной группы остались на исходном уровне (Рисунок 6).

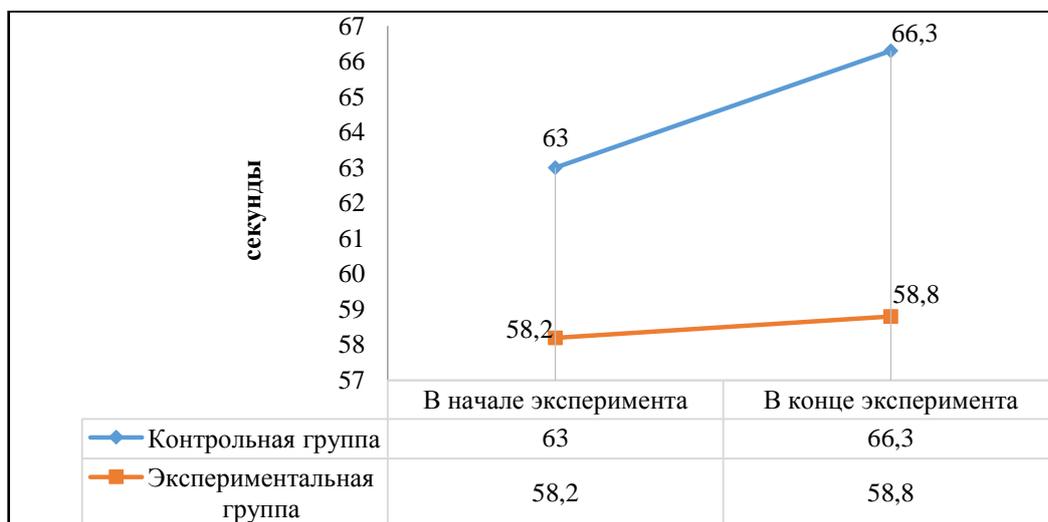


Рис.6. Показатели пробы Штанге

### Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)

Как и в предыдущем тесте, нужно измерить пульс за 30 секунд сразу после возобновления дыхания.

Результат оценивается по таблице 13

Таблица 13

Оценка состояния	Задержка дыхания на выдохе (в секундах)
Отличное	Более 40
Хорошее	30-40
Среднее	25-30
Плохое	Менее 25

Анализируя пробу Генчи мы выяснили, что показатели экспериментальной группы улучшились, а у контрольной группы замечается незначительное улучшение (Рисунок 7).

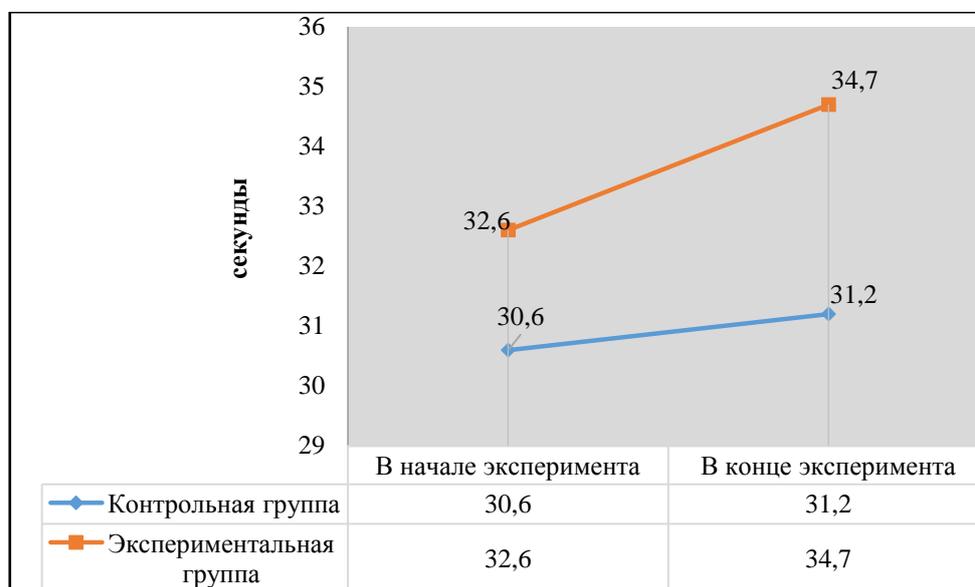


Рис.7. – Показатели пробы Генча

#### 4. Оценка физического развития военнослужащих (Таблица 14).

Таблица 14

##### Результаты Антропометрических данных

Показатели	Группа	до		после		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_1 - \bar{X}$	$\bar{X}_{1ЭГ} - \bar{X}_{1КГ}$
Антропометрические показатели (рост см)	ЭГ	$177,5 \pm 3,3$	1,3	$177,5 \pm 3,3$	0**	1,3
	КГ	$176,2 \pm 2,7$		$176,2 \pm 2,7$	0**	
Вес (кг)	ЭГ	$72,4 \pm 2,6$	0,6	$71,2 \pm 2,5$	-1,2**	-0,1
	КГ	$71,8 \pm 1,7$		$71,3 \pm 1,8$	-0,5**	

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Данное исследование показало, что под физической нагрузкой антропометрические показатели у экспериментальной группы улучшились, а именно уменьшился избыточный вес. У контрольной группы имелись незначительные улучшения (Рисунок 8).

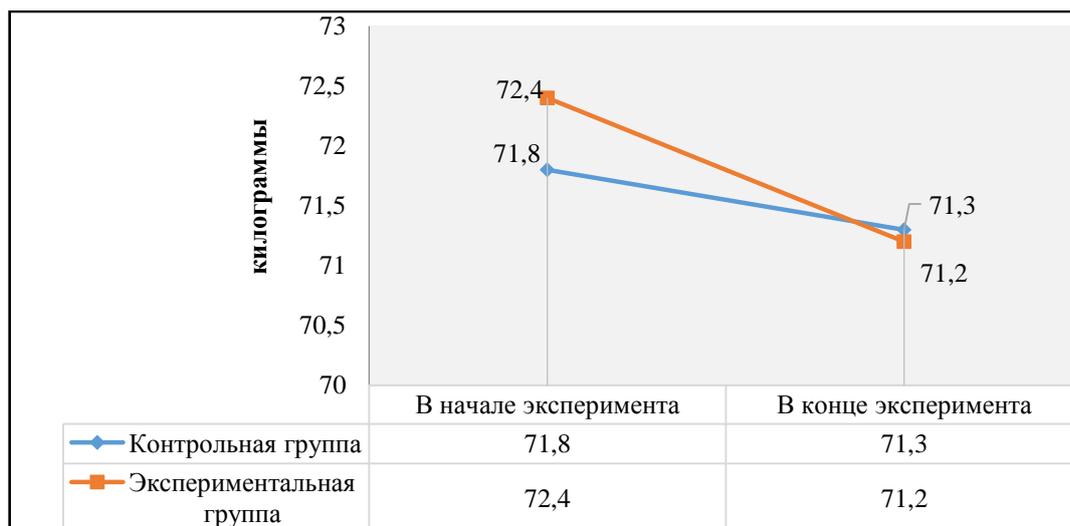


Рис. 8 – Показатели антропометрических данных (вес).

### 5. Оценка физической подготовки.

На заключительном этапе исследования прошел контрольный срез физической подготовленности курсантов и выявил следующие результаты. Анализируя уровень физической подготовленности курсантов (Таблица 14) можно сделать следующие выводы. Экспериментальная группа повысила свой уровень физической подготовленности на оценку - «хорошо». Контрольная группа осталась на исходном уровне сдав физическую подготовку на оценку «неудовлетворительно».

Таблица 15

#### Результаты физической подготовленности

Контрольные упражнения	Группа	до		после		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_1 - \bar{X}$	$\bar{X}_{1ЭГ} - \bar{X}_{1КГ}$
Упражнение №4 подтягивание на перекладине (повторения)	ЭГ	$8,4 \pm 1,4$	1,2	$13,2 \pm 0,9$	4,8	5,7
	КГ	$7,2 \pm 0,8$		$7,5 \pm 0,7$	0,46*	
Упражнение № 41 бег на 100 м (секунды)	ЭГ	$15,6 \pm 0,3$	0,3	$15,0 \pm 0,2$	-0,6**	-0,4
	КГ	$15,3 \pm 0,98$		$15,4 \pm 1,29$	-0,5**	
Упражнение № 45 бег на 1 км (секунды)	ЭГ	$226 \pm 3,61$	-17	$211 \pm 2,76$	-15**	-26
	КГ	$243 \pm 2,91$		$237 \pm 4,61$	-6**	

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Результаты психо-эмоционального состояния курсантов представлены в таблице 16.

Таблица 16

### Результаты теста САН

Показатели	Группа	до		после		
		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_1 - \bar{X}$	$\bar{X}_{1ЭГ} - \bar{X}_{1КГ}$
Активность (индекс)	ЭГ	4,1 $\pm$ 0,7	-0,1	3,8 $\pm$ 0,7	-0,3**	-0,4
	КГ	4,2 $\pm$ 0,7		4,1 $\pm$ 0,7	-0,1**	
Самочувствие (индекс)	ЭГ	4,4 $\pm$ 0,69	-0,4	4,1 $\pm$ 0,73	-0,3**	-0,4
	КГ	4,8 $\pm$ 0,63		4,7 $\pm$ 0,67	-0,1**	
Настроение (индекс)	ЭГ	4,6 $\pm$ 0,51	-0,8	3,9 $\pm$ 0,7	-0,6**	-0,8
	КГ	5,4 $\pm$ 1,0		5,2 $\pm$ 0,9	-0,2**	

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия, соответствующие уровню их значимости (\* – при  $p \leq 0,05$ ; \*\* – при  $p \leq 0,01$ )

Испытуемым предлагалось описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выбрать в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает их состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

#### Ключ к тесту

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4.

### Интерпретация результата

Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 балла. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

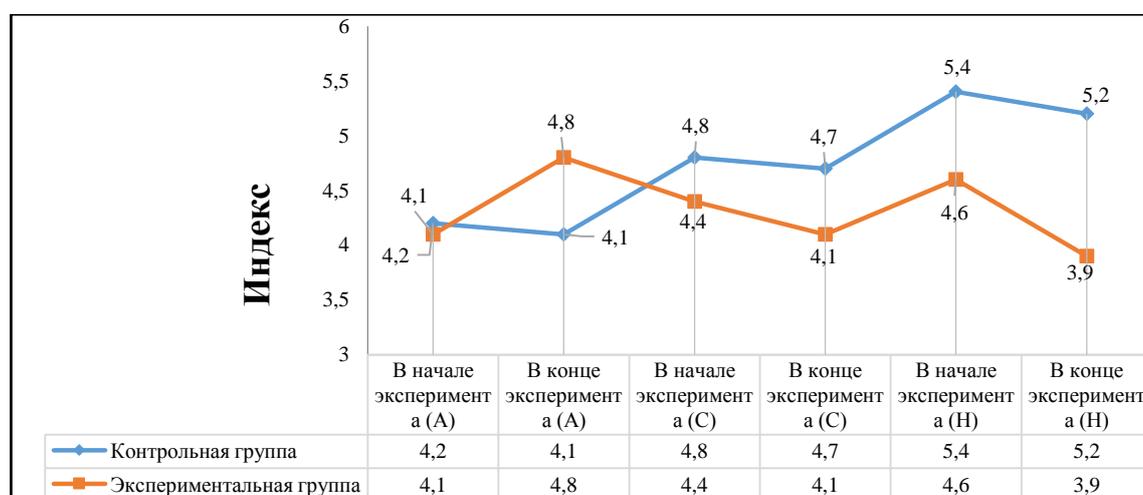


Рис. 9 – Показатели теста САН.

Анализируя психическое состояние экспериментальной и контрольной группы, можно сделать вывод, что под влиянием умеренной физической нагрузки показатели у экспериментальной группы улучшились, а показатели у контрольной группы остались на прежнем уровне (Рисунок 9).

## ВЫВОДЫ

В ходе эксперимента:

1. Были проанализированы особенности подготовки курсантов военно-учебного заведения ИВ и уточнены требования, предъявляемые к уровню их физической подготовленности.

2. Рассмотрены особенности организации физической подготовки у курсантов военно-учебного заведения ИВ и обоснованы содержания их физической подготовленности.

3. Были разработаны комплексы упражнений для курсантов военно-учебного заведения ИВ.

4. Обоснованы эффективность разработанных комплексов и использованных методов развития физических способностей.

Пройдя этап подготовки из разработанных комплексов упражнений военнослужащие показали следующие результаты:

- Экспериментальная группа – оценка «хорошо»;
- Контрольная группа – оценка «неудовлетворительно».

Таким образом проанализировав уровень физической подготовленности и оценку функционального состояния курсантов военно-учебного заведения ИВ, можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений способствуют повышению уровня физической подготовленности и улучшению функционального состояния, нервной и дыхательной системы, а также улучшению антропометрических данных (снижение избыточного веса) и психического состояния курсантов. Таким образом можно сделать вывод, что разработанный комплекс упражнений эффективен для повышения уровня физической подготовленности курсантов военно-учебного заведения ИВ.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова, К.А. Мировоззренческий смысл и научное значение категории субъекта / Абульханова К.А. // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики, 1997. – С. 56-75.
2. Алексеев С.А. Физическая культура как фактор социализации личности молодого человека: Дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / С. А. Алексеев. – Казань, 2006. – 235 с.
3. Акименко, А.К. Представления о прошлом, настоящем и будущем в системе социально-психологической адаптации личности / А.К. Акименко // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития, 2014. №2. Т.3. – 15 с.
4. Андреева, Г.М. Психология социального познания: Учеб. Пособие для студентов вузов / Г.М. Андреева. 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2009. – 303с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология сегодня: поиски и размышления. М.: НОУ ВПО МПСИ, 2009. – 101 с.
6. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник / Г.М. Андреева; изд. 3е. – М.: Наука, 1994. – 325 с.
7. Антоневи́ч, С.П. Социализация курсантов военного вуза: Дис. канд. соц. наук: 22.00.04 / Сергей Павлович Антоневи́ч. М., 2002. 146 с.
8. Антюхова, Е.Ю. Коммуникация и социализация / Е.Ю. Антюхова // Социальная коммуникация и социальное управление в экоантропоцентрической и семиосоци-опсихологической парадигмах. – М.: Изд-во Института социологии РАН, 2000. Кн. 1. –. 43-51 с.
9. Баширова, С.В. Социализация студентов в учреждении высшего профессионального образования: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Светлана Викторовна Баширова. – М., 2007. – 197 с.

10. Белинская, Е.П. Проблемы социализации: история и современность: Учебное пособие / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая. М.: МПСУ; – Воронеж: МОДЭК, 2013. – 216 с.
11. Белинская, Е.П. Проблемы социализации: история и современность: Хрестоматия / сост. Е.П. Белинская. М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2013. 288с.
12. Белинская, Е.П., Социальная психология личности / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая– М.: Академия, 2009. – 153 с.
13. Белкина, Л.В. Социальная адаптация учащихся в образовательной системе многопрофильного лицея: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.В. Белкина. Ростов-на-Дону. - 1999. - 24 с.
14. Белинская, Е.П., Социальная психология личности / Е.П. Белинская О.А. Тихомандрицкая. – М.: Академия, 2009. – 125 с.(22)(2)
15. Бережнова, Л.Н. Связи физической подготовленности и стрессоустойчивости военнослужащих внутренних войск МВД России / Л.Н. Бережнова // Физическая подготовка – основа боеспособности внутренних войск МВД России. СПб. – 130 с.
16. Болотин, А.Э. Особенности формирования лидерских качеств у курсантов в образовательном процессе пограничного вуза / А.Э. Болотин, В.А. Волошин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. СПб.: ВИФК. - 2009. - № 1. – С.16-21.
17. Бородиневский, Д.В. Сравнительный анализ нормативов физической подготовленности армейских спецподразделений / Д.В. Бородиневский // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы: материалы Международной научно-практической конференции памяти В.Н.Зуева. – 2020.- С.125-129.
18. Волков, С.В. Русский офицерский корпус. / – М., 1993. – с. 148. (28)5
19. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. - М.: Педагогика-пресс, 1999. – 30 с.

20. Вычужанина, В.С. Психологические особенности спортсменов с различными стратегиями поведения в конфликте / В.С. Вычужанина, Н.Н. Назаренко, Ю.А. Парфенов, С.А. Парфенов, С.Д. Мусабаев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, 2016. №2. 63-70 с.

21. Гайдук С.А., Технология формирования волевых качеств в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: монография. / С.А. Гайдук, Л.В. Марищук. - Минск: МГВРК, 2007. – 200 с.

22. Григорович, Л.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. – М.: Гардарики, 2003. – 314 с.

23. Гидденс, Э. Социология / Энтони Гидденс; пер. с англ.; науч. ред. В.А. Ядов; общ.ред. Л.С. Гурьева, Л.Н. Посилевич. - М.: Эдиториал УРСС, – 1999. – 703 с.

24. Горелов, А.А. Подвижные и спортивные игры как вид деятельности и средство социализации растущего человека / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013, вып. 6(100). – 41-47с.

25. Долгая, Н.А. Социально-педагогическая адаптация подростков в условиях кадетского корпуса: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Н. А. Долгая - Махачкала, 2012. - 172 с.

26. Зюкин, А.В. Показатели готовности курсантов вузов внутренних войск России к боевой деятельности / А.В. Зюкин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», – № 5(111). – 2014. – С.23-28.

27. Казакова Г.Н. / Методы антропометрии в учебной и исследовательской практике: методические рекомендации / Г.Н. Казакова. - Москва. 2012. – С. 134-156.

28. Конода, И.В. Становление гражданской идентичности россиян в процессе политической социализации: Автореф. дис. ... канд. полит. наук / И.В. Конода. Москва, – 2007. – 24 с.

29. Козырь, В.И. Правовая социализация учащихся системы высшего военного образования: Дис. ... канд. соц. наук: 22.00.06 / В. И. Козырь. Ставрополь, 2002. - 194 с.

30. Кравченко, Ю.В. Особенности процесса адаптации подростков к условиям обучения в общеобразовательных военных учебных заведениях: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю. В. Кравченко. СПб, 2006. - 167 с.

31. Крупская, Н. К. Педагогические сочинения / Н. К. Крупская. - М.: Изд-во Акад. пед. наук, – 1958. Т. 2. – 40-55 с.

32. Кулешова, М.В. Педагогические условия социализации студентов в процессе двигательной активности: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04, 13.00.08 / М. В. Кулешова. – СПб., 2015. – 219 с.

33. Кузнецова И. А. / Основы научной исследовательской деятельности в сфере физического воспитания, служебно-прикладной физической подготовки и спорта / И.А. Кузнецова. - Санкт-Петербург, 2015. – С. 60-191.

34. Лахтин, А.Ю. Адаптация студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Ю. Лахтин. Барнаул, 2011. 24 с.

35. Малашенко, С.А. Организация физкультурно-спортивной работы в до вузовских общеобразовательных учреждений МО РФ и физическая подготовленность их выпускников / С.А. Малашенко, Б.А. Ендальцев, И.И. Варжеленко, А.П. Марин, А.Н. Бушманов // Ежеквартальное информационное издание научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах) «Научный клуб». – СПб.: ВИФК, 2015. – №7. – 34-39 с.

36. Марин, А.П. Организационно-методические приёмы построения учебного процесса по физической культуре с целью содействия социализации воспитанников МО РФ (на примере раздела «Легкая атлетика») / А.П. Марин, О.Г. Румба, Я.А. Колунтаева // Научные исследования в сфере физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах: опыт и перспективы: Материалы

Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 95-летию Т.Т. Джамгарова. – СПб.: МО РФ ВИФК, Издательство «Маматов», – 2017. – Ч. 2. – 43-53 с.

37. Марин, А.П. Организационно-методические приёмы построения учебного процесса по физической культуре с целью содействия социализации воспитанников МО РФ (на примере раздела «Волейбол») / А.П. Марин, О.Г. Румба, Я.А. Колунтаева // Сборник докладов итоговой научной конференции профессорско-преподавательского состава института за 2016 г. / Под ред. докт. нед. Наук, проф. В.Л. Пашута. Ч. 2. – СПб.: «ВИФК» МО РФ, 2017. – 14-21 с.

38. Марищук, В.Л., Романенко, Н.В. Вопросы разностороннего воспитания курсантов высшего военного учебного заведения / В.Л. Марищук, Н.В. Романенко. – СПб.: ВИФК, 1996. – 257 с.

39. Марьина, Л.П. Кадетский корпус как институт социализации личности в системе военного образования: Дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / Л.П. Марьина. СПб, 2005. 201 с.

40. Метелина, А.А. Развитие личности подростка в условиях воспитания и обучения в кадетской школе-интернате: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А.А. Метелина. М., 2013. 210 с.

41. Милованова, Н.Ю. Социально-педагогические условия адаптации учащихся к жизнедеятельности кадетского корпуса: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 / Надежда Юрьевна Милованова. Тамбов, 2006. 213 с.

42. Митрофанова, И.И. Особенности профессиональной социализации личности студента в системе высшего образования: Дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / И. И. Митрофанова. Хабаровск, 2004. 174 с.

43. Методика Е.П. Ильина / Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям. – 141-150 с.

44. Мавродий В.М. / Методы исследования дыхательной системы, издатель. А.Ю. Заславский –Москва, 2012. – 270 с.

45. Малашенко, С.А. Организация физкультурно-спортивной работы в довузовских общеобразовательных учреждениях МО РФ и физическая подготовленность их выпускников / С.А. Малашенко, Б.А. Ендальцев, И.И. Варжеленко, А.П. Марин, А.Н. Бушманов // Ежеквартальное информационное издание Научноисследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах) «Научный клуб». – СПб.: ВИФК, 2015. – №7. – 34-39 с. (7)52

46. Мороз М.П. Экспресс-диагностика работоспособности и функционального состояния человека: методическое руководство / М.П. Мороз. – СПб.: ИМАТОН, 2007. – 40 с..49

47. Немов, Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Р.С. Немов. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, – 1995. – 496 с. (85)53

48. Николаев, С.В. Педагогические основы социализации военнослужащих в процессе физкультурно-спортивной деятельности: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / С. В. Николаев. СПб, 2002. - 317 с.

49. Новожилов, В.Ю. Методологическая основа исследования проблем военного образования и обучения курсантов в военных вузах / В.Ю. Новожилов // Вестник Екатеринбургского института: научный журнал. – М.: НИЕВ, 2012. – №4. –С. 20-27.

50. Павлюк Н.Б. Адаптация к обучению студентов первого курса педагогического вуза средствами физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Б. Павлюк. – Шуя, 2006. – 24 с.

51. Пашута, В.Л. Психолого-педагогические основы подготовки офицерских кадров в высшей военной школе на этапах реформирования ВС России: монография / В.Л. Пашута. – СПб.: МО РФ, ВИФК, 2005. – 294 с.

52. Петрова В.П. Военно-профессиональная ориентация молодежи / В.П. Петрова, А.Т. Растунов. - М. Воениздат, 1988. – 220 с.

53. Петровский, А.В. Общая психология: Учебник для студентов пед. ин-тов / под ред. А.В. Петровского; 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, – 1976 – 56 с.

54. Пинкевич, А. П. Спорные вопросы педагогики / А.П. Пинкевич // Вопросы советской педагогики: Сб. первый. М., 1929. – 41-49 с.

55. Писаревский, В.А. Особенности социализации молодых офицеров в условиях воинского коллектива / В.А. Писаревский. – Махачкала, Вестник ДГУ, – 2000. – С. 121-132.

56. Поминова, О.Л. Индивидуальный подход в обучении: личностно профессиональные качества обучающихся / О.Л. Поминова // Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы образования и науки»: сборник научных трудов. 2014. Ч. IV. – 109-110 с. (89)59

57. Примаков, В.Л. Социализация офицера в условиях военной службы / В.Л. Примаков // ВУ – М.: 2000. – 37-38 с. (90)60

58. Рассказова, А.Л. Социометрический метод исследования малой группы / А.Л. Рассказова. – М.: МосГУ, 2004. – 21 с. (91) 61

59. Райгородке Д.Я. / Практическая диагностика / Д.Я. Райгородке –М., 2011. - 47 с.

60. Румба, О.Г. Педагогические условия социализации студентов в процессе двигательной активности / О.Г. Румба, М.В. Кулешова, А.А. Горелов, Г.З. Карнаухов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2015 –166-171 с. (95) 63

61. Рубинштейн, С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 224 с. (94)12

62. Румба, О.Г. Подходы к педагогическому сопровождению социализации воспитанников довузовских образовательных учреждений МО РФ / О.Г. Румба, А.П. Марин // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании / межвузовский сборник научно-методических работ / Под ред. В.А. Щеголева и Г.Г. Дмитриева. – СПб.: Изд-во Политехнического ун-та, 2018. – 98-103 с. (97)

63. Спенсер, Г. Прогресс, его закон и причина / Г. Спенсер // Опыты научные, политические и философские. Минск, Т. 1, 1997. – 107 с.

64. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

65. Фельдштейн, Д.И. Стадиальные характеристики социализации – индивидуализации и уровни становления личности: Хрестоматия по возрастной психологии: Учебное пособие для студентов / Д.И. Фельдштейн; 3-е изд., испр. М.: МПСИ; Воронеж: МЭДОК, – 2006. – С. 240-277. 111. Формальная социология Г. Зиммеля // Громов И. А., Мацкевич А. Ю., Семёнов В. А. Западная теоретическая социология. – М., 1996. – 286 с. (110)66

66. Херсковиц, М. Проблема, метод и теория в афроамериканских исследованиях Текст. / М. Дж. Херсковиц. Пер. В. Г. Николаева // Личность. Культура. Общество. Том XII. 2010. – 31-47 с. (113)67

67. Чечет, В.Л. Институт высшего образования как детерминант процесса социализации в современных условиях: Дис. ... канд. соц. наук: 22.00.04 / В.Л. Чечет. Ставрополь, 2002. – 171 с.

68. Щеголев, В.А. Дис. ... докт. пед. наук на спец. Тему / В.А. Щеголев–СПб., 1991. – 418 с.

69. Щеголев, В.А. Опыт использования физических упражнений для оценки психофизиологических и психологических качеств военнослужащих / В.А. Щеголев, В.Л. Марищук // Межвузовский сборник. – Л.: ВДКИФК, 1984. – 20-25 с.

70. Щеголев, В.А. Воспитание воинских коллективов в системе физической подготовки / В.А. Щеголев. – Л.: ВДКИФК, 1990. – 170 с.