

## ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ УНИФИЦИРОВАННОЙ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ НФП-2009 У ШКОЛЬНИКОВ 10–11 КЛАССОВ



Евгений Андреевич Стеблецов<sup>1</sup>, Дмитрий Сергеевич Авдеев<sup>2</sup>,  
Николай Николаевич Бакаев<sup>3</sup>

*Воронежский государственный педагогический университет<sup>1</sup>*

*Воронеж, Россия*

*Первый Государственный испытательный космодром Министерства обороны Российской Федерации<sup>2</sup>*

*Архангельская область, Мирный, Россия*

*Краснодарское высшее военное авиационное училище летчиков<sup>3</sup>*

*Балашов, Россия*

<sup>1</sup> *Заслуженный тренер РФ, кандидат педагогических наук, профессор, кафедры ТуМФК ВГПУ*

*Тел.: +7(920)2180569; e-mail: e.stebletsov@gmail.com*

<sup>2</sup> *Капитан, помощник командира по физической подготовке – начальник*

*физической подготовки полка, мастер спорта, аспирант кафедры теории и методики физической культуры*

*Тел.: +7(965)0906921; e-mail: avdysha93@mail.ru*

<sup>3</sup> *Капитан, начальник учебной лаборатории, факультета дальней и военно-транспортной авиации, аспирант*

*кафедры ТуМФК, ВГПУ*

*Тел.: +7(918)1586646; e-mail: ircusik\_lesnych@mail.ru*

**Аннотация.** Качество подготовки призывников срочной службы в Вооруженных Силах РФ по многим параметрам не отвечает предъявляемым требованиям НФП-2009. По данным исследований и официальных отчетов большая доля молодых солдат не выдерживает психологической и физической напряженности военной службы. В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. (ред. от 30.10.2021) утверждена отредактированная «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года». Целью проведенного экспериментального исследования являлось – формирование специальных двигательных навыков по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009 у школьников 10-11 классов образовательных учреждений среднего общего образования на уроках по физической культуре. Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение, что технология формирования комплексных психофизических способностей и специальных двигательных навыков школьников 10-11 классов для преодоления унифицированной полосы препятствий должна основываться на:

- индивидуальной постановке обучающих задач;
- корректного раздельного обучения элементам полосы препятствий;
- четких указаниях по технике эффективного и безопасного выполнению каждого отдельного двигательного действия;
- постепенном добавлении последующих двигательных задач;
- постоянном усложнении требований по выполнению двигательных задач.

Проведенный анализ результатов комплексной психофизической и специальной двигательной подготовки школьников экспериментальной группы в конце исследования позволяет сделать вывод, о эффективности предлагаемой технологии формирования психофизических способностей и двигательных навыков преодоления полосы препятствий школьниками 10-11 классов. Разработанная технология успешно прошла верификацию и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

**Ключевые слова:** военно-прикладная физическая подготовка, психофизические способности, двигательные навыки, совершенствования навыков преодоления унифицированной полосы препятствий у школьников 10-11 классов.

**Для цитирования:** Стеблецов Е.А., Авдеев Д.С., Бакаев Н.Н. Технология формирования психофизических способностей и двигательных навыков преодоления унифицированной полосы препятствий школьников 10-11 классов // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 32-38. DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_32.:

### Актуальность

В настоящее время допризывная физическая подготовка юношей к срочной службе в Вооруженных Силах

РФ не отвечает требованиям НФП-2009. По данным научных исследований и официальных отчетов большая доля молодых солдат (более 60 %) не выдерживает психологической и физической напряженности военной службы [3; 5; 6; 9; 10; 16; 18].

Специалисты указывают: «Сейчас, как никогда, в системе образования Российской Федерации назрела объективная необходимость совершенствования допризывной физической подготовки в общеобразовательных учреждениях среднего (полного) общего образования, в общеобразовательных учреждениях профессионального образования к защите Родины» [1; 7; 11; 15; 25; 26; 27; 29].

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 3 февраля 2010 г. (ред. от 30.10.2021) утверждена отредактированная «Концепция федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года» [23].

В ней указывается: «Концепция определяет цели, задачи и основные направления политики Российской Федерации в области подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года, а также определяет базовые положения общегосударственной системы подготовки граждан к военной службе и систему мер, направленных на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки граждан, подлежащих призыву на военную службу, осуществление военно-патриотического воспитания граждан, повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, восстановление системы массовых занятий видами спорта из числа видов спорта, признанных в установленном порядке в Российской Федерации, в целях обеспечения подготовки граждан к военной службе» [23].

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) устанавливает следующие требования к освоению учебного предмета «Физическая культура», в котором, в частности, указывается: «... формирование и совершенствование физических способностей и двигательных навыков т.ч. по преодолению полосы препятствий» [20, с. 15].

В основной образовательной программе прописаны требования к результатам изучения предмета «Физическая культура» (на базовом уровне): «Обучающиеся на уровне среднего общего образования должны:

**Уметь:**

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

– развития в себе духовных и физических качеств, необходимых для военной службы;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации» [17, с. 35].

Ученые и практики по физической культуре, работающие со школьниками 10–11 классов, пишут: «Для преодоления полосы препятствий характерно задействование почти всех наиболее важных групп мышц в процессе освоения сложно-координационных комбинированных движений, решение чередующихся между собой различных двигательных задач, направленных на формирование разноплановых навыков, предполагающих длительное совершение волевого, эмоционального и физического усилия» [2; 4; 8; 13; 14; 19; 28].

В научной среде в вопросе развития физических и двигательных способностей в процессе физического развития растущего организма, в настоящее время преобладает мнение о их комплексном развитии [12; 13; 24].

По мнению большинства специалистов-практиков: «Основной проблемой подготовки юношей к службе в армии является повышение уровня практической на-

правленности изучения основ военного дела в рамках школьных учебных предметов основ безопасности жизнедеятельности и физической культуры» [7; 18; 19; 22].

Наличие социального заказа и явилось целью исследования – формирование специальных двигательных навыков по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009 у школьников 10–11 классов образовательных учреждений среднего общего образования на уроках по физической культуре.

Объект исследования – процесс военно-прикладной физической подготовки школьников 10–11 классов образовательных учреждений среднего общего образования на уроках по физической культуре.

Предмет исследования – формирование специальных физических способностей и двигательных навыков преодоления унифицированной полосы препятствий у школьников старших классов образовательных учреждений среднего общего образования.

В эксперименте были задействованы 50 обучающихся 10-х, 11-х классов двух общеобразовательных школ МБОУ СОШ № 95 и МБОУ СОШ № 73 г. Воронежа, не имеющие специальной спортивной подготовки из которых были сформированы две исследовательские группы (КГ и ЭГ по 25 школьников в каждой).

В соответствии с технологией формирования психофизических способностей и обучения специальным двигательным навыкам по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009 школьниками 10–11 классов предлагается осуществлять в следующей последовательности:

– предварительное визуальное и двигательное ознакомление со структурой выполнения отдельных двигательных действий и комплекса в целом;

– формирование специальных психофизических скоростно-силовых способностей;

– раздельное (структурно-поэтапное) разучивание каждого двигательного действия;

– целостное выполнение в полной координации каждого двигательного действия;

– соединение отдельных двигательных действий в комплексные задания;

– целостная тренировка на полосе препятствий.

Образовательный процесс совершенствования двигательных действий направлен на закрепление у обучающихся специальных навыков для решения двигательной задачи по качественному преодолению полосы препятствий. Тренировка заключалась в раздельном и целостном выполнении двигательных задач по преодолению полосы препятствий с постоянным усложнением требований по их выполнению.

Данная технологичность процесса обучения позволяет обеспечить психологическую комфортность и безопасность старшеклассников при освоении специальных двигательных навыков.

Оценка качества преодоления полосы препятствий проводилась в баллах в соответствии с нормативами НФП-2009 [21].

В результате проведенного эксперимента – верификации предлагаемой технологии формирования специальных двигательных навыков по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009 школьниками 10-11 классов образовательных учреждений среднего общего образования на уроках по физической культуре зафиксированы следующие показатели. (рисунки 1 и 2).

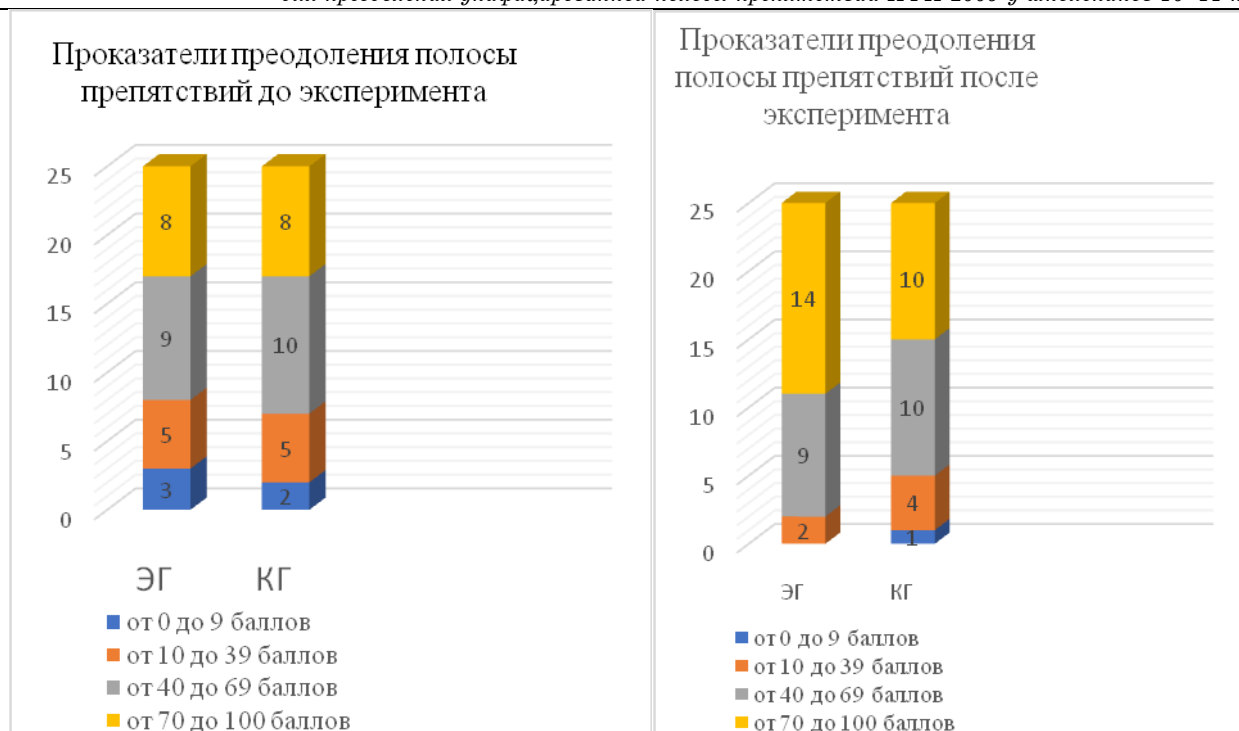


Рис. 1 - Результаты оценочного тестирования в экспериментальной и контрольной группах до начала эксперимента в соответствии с НФП-2009

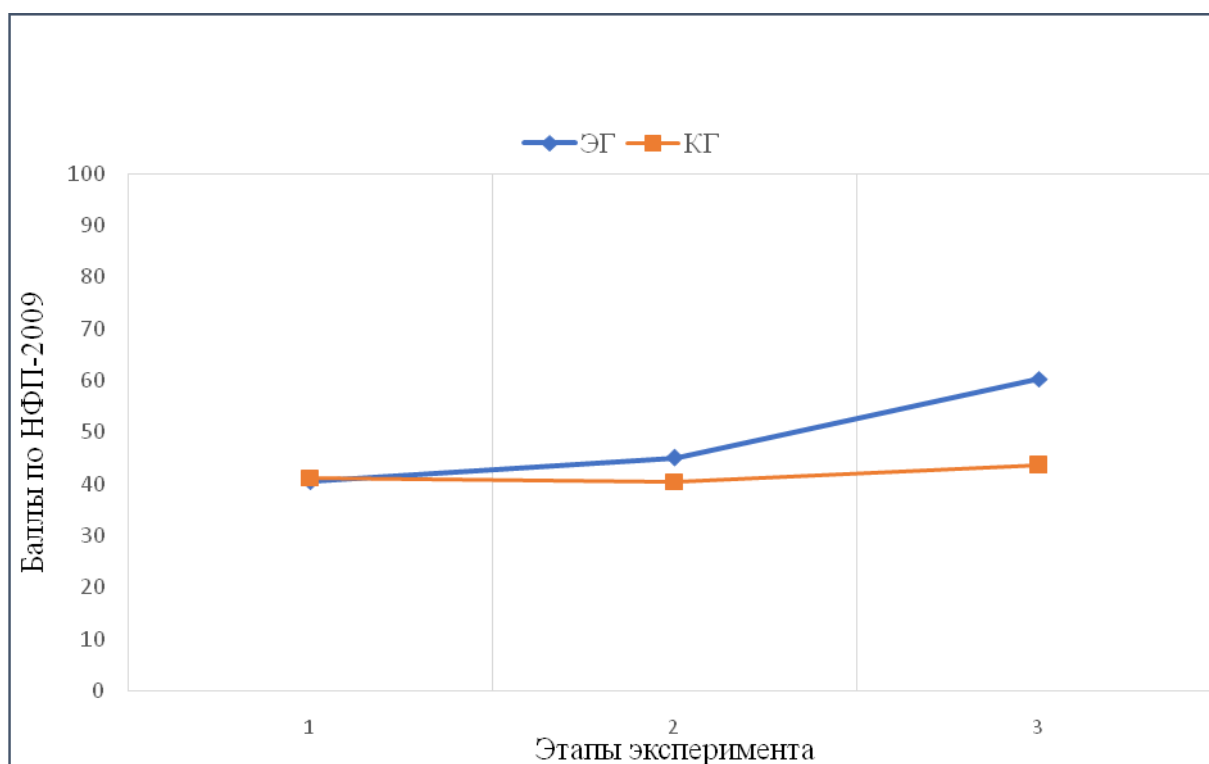


Рис. 2 – Динамика результатов оценочного тестирования в экспериментальной и контрольной группах в соответствии с НФП-2009 в ходе этапов эксперимента

### Выводы

Для достижения цели исследования была разработана специальная технология формирования психофизических способностей и двигательных навыков школьников 10-11 классов по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009.

Результаты итогового тестирования убедительно доказывают преимущество предлагаемой технологии. Что подтверждает достоверная разница итоговых показателей по преодолению полосы препятствий в экспериментальной и контрольной группах. Школьники экспериментальной группы выполняли задание с мень-

шим чувством страха и большей надежностью (не было ни одного отказа), что повысило безопасность проведения образовательного процесса.

Результаты экспериментального исследования позволяют сделать вывод, что технология формирования комплексных психофизических способностей и специальных двигательных навыков школьников 10-11 классов для преодоления унифицированной полосы препятствий должна основываться на:

- индивидуальной постановке обучающих задач;
- корректного раздельного обучения элементам полосы препятствий;
- четких указаниях по технике эффективного и безопасного выполнению каждого отдельного двигательного действия;
- постепенном добавлении последующих двигательных действий;

- постоянном усложнении требований по выполнению двигательных задач.

Анализ результатов итогового тестирования школьников экспериментальной группы позволяет сделать вывод, о эффективности предлагаемой технологии формирования комплексных психофизических способностей и специальных двигательных навыков по преодолению унифицированной полосы препятствий НФП-2009 школьниками 10-11 классов на уроках по физической культуре. Разработанная технология успешно прошла верификацию и может быть рекомендована для использования в учебном процессе.

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Афанасьев С. Международная обстановка и угрозы национальной безопасности России // Международное военное обозрение. 2018. № 1. С. 3–11
2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно- спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С.2–4.
3. Бачевский В.И. Педагогические основы подготовки старших школьников к военной службе: дисс...канд.пед.наук: 13.00.01. Нижний Новгород, 1998. 211 с.
4. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика. Москва : КД Либроком, 2019. 226 с.
5. Болотин А.Э. Модель процесса подготовки призывной молодёжи к воинской службе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 12 (94). С. 27-31.
6. Галиуллин Ф.С. Формирование готовности молодежи допризывноговозраста к службе в Вооруженных силах Российской Федерации на основе социального партнерства: дис. канд. пед. наук. Казань, 2010. 186 с.
7. Гарипов Н.Н. Современная физическая подготовка юношей допризывного возраста к службе в Вооруженных Силах России // Молодежь, наука и цивилизация: материалы Всероссийской научно- практической конференции. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2008. С. 74-79.
8. Горбачев М.С. Полоса препятствий на уроках гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. 35 с.
9. Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу, кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений, выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы Министерства обороны Российской Федерации: отчет о НИР (шифр «Молодое пополнение-2021»). СПб. : ВИФК, 2021. 176 с.
10. Калядин О.С. Формирование военно-прикладных навыков у старшеклассников к службе в Российской Армии: дис. ... канд. пед. наук: СПб., 2006. 188 с.
11. Лобжа М.Т. Физическая подготовка и военно-профессиональная пригодность. Л.: ВДКИФК, 2012. 56 с.
12. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. 317 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. Москва: Терра-Спорт, 2015. 192 с.
14. Матвеев А.П. Программа среднего общего образования по физической культуре: 9-11 классы. Москва: Просвещение, 2012. 62 с.
15. Мезенцев В.В. Физическая подготовка юношей к службе в Вооруженных силах России на основе применения психомоторных упражнений: дис. канд. пед. наук: Хабаровск, 2012. 185 с.
16. Миронов В.В. Современное состояние физической подготовленности различных категорий населения с учетом военной безопасности страны и взгляды ученых на перспективы развития образовательных программ физического воспитания // Сборник научных статей и докладов итог. Межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооруженных силах РФ, тенденции их развития». Санкт-Петербург: ВИФК, 2018. С. 186–191.
17. Назаркина Н.И. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры: метод. рекомендации; общ. ред., И.М. Николаичева. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 240 с.
18. Обвинцев А.А. Физическая подготовка граждан Российской Федерации к военной службе в системе допризывного обучения и воспитания // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 4. С. 54–60.
19. Панова Ю.А. Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников. Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа: <http://www.Science forum.ru/2016/1372/23042> Дата 18.05.2022 19:23:56.
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования». Зарегистриро-

вано в Минюсте России 7 июня 2012 г. N 24480.

21. Приказ Министра Обороны Российской Федерации от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [Информационно-правовой портал ГАРАНТ]. [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/195845/> (дата обращения 17.05.2021).

22. Приказ Министра Обороны РФ N 96 и Министерства образования и науки РФ N 134 от 24 февраля 2010 года «Об утверждении инструкции об организации обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы в образовательных учреждениях среднего(полного) общего образования, образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования и учебных пунктах».

23. Распоряжение Правительства РФ N 134-р от 03.02.2010 (ред. от 30.10.2021) О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года.

24. Содержание и структура программного материала военно-прикладной физической подготовки / Е.В. Калашникова, В.П. Фенько, А.Ю. Холоимов, С.О. Буланов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2012. № 1(14). С. 73-78.

25. Солодкова М.В. Формирование готовности учащейся молодежи к службе в Вооруженных силах: дис... канд. пед. наук: 13.00.01. М., 2004. 162 с.

26. Танюхин Ю.А. Педагогические основы подготовки юношей-старшеклассников к военной службе: дис...докт. пед. наук: 13.00.01. СПб., 2000. 400 с.

27. Хабыртов Р.Б. Профессионально-ориентированные технологии физической подготовки юношей допризывного возраста в современных условиях // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: матер. междунар. науч.-практ. конф. Иркутск : ФГКОУ ВПО ВСИ МВД РФ, 2013. Т. 1. С. 243–249.

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебник. Москва : Академия, 2018. 320 с.

29. Шамсутдинов Ш.А. Проблемы физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы // Использование информационных технологий в совершенствовании системы образования сб. материалов науч.-практ конф 30 марта 2007 г Республика Башкортостан, с Мраково – Стерлитамак. Стерлитамак гос. пед академия, 2007. С. 286-291.

#### References

1. Afanasyev, S. Offseason is a storeroom and the legal inviolability of Russia / S. Afanasyev // offseason military prosperity. 2018. No. 1. pp. 3-11

2. Balzevich, V.K. Basic information about the concept of intensive innovative transformation at the factory system of physical culture and sports reproduction of details, teenagers and melodies of Russia / V.K. Balzevich // Theory and practice of physical culture. - 2002. - No. 3. - pp.2-4.

3. Bachevsky, V.I. Pedagogical main subtopics of senior schoolchildren for military service:diss ... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.01 / Bachevsky Vladimir Ivanovich - Nizhny Novgorod, 1998 - 211 p.

4. Bogen, M.M. Physical recovery and sports training: arrangement of the action engine: Theory and methodology / M.M. Bogen. - Moscow: KD Librocom, 2019. - 226 p.

5. Bolotin A. E. Model of the process of preparing attached youth for internal service / A. E. Bolotin, R.A. Laishev // scientific records of the P.F. Lesgaft University. - 2012. - № 12 (94). - Pp. 27-31.

6. Galiullin, F.S. Formation of readiness of the youth of the pre-polarized elevation to service in separate forces of the Russian Federation on the basis of a social partner: Dis. candidate of pedagogical sciences. Kazan, 2010. - 186.

7. Garipov, N.N. Compatible physical training of young men of pre-polarized age to serve in the Voyeuristic Forces of Russia / Molodezh, Science and civilization: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference - Krasnoyarsk: SIB of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2008.- pp. 74-79.

8. Gorbachev M.S. Fields of explanation at gymnast lessons at school: educational and methodical placement / M.S. Gorbachev. Yaroslavl: YAGPU Publishing House, 2010. - 35 P.

9. Weekly monitoring of physical fitness, enlisted in military service, candidates conducting military completion and pre-university formations, graduates-knowingly knowingly institutions, graduates of natural testaments and pre-university formations taking place in a new-fangled place, at a new-fangled place of service of the Ministries of Defense of the Russian Federation: a report from the Research Institute (cipher "young population-2021"). St. Petersburg : VIFK, 2021. 176 P.

10. Kalyadin O.S. Formation of natural and applied skills in high school students for service in the Russian region: dis. ... Candidate of Pedagogical Sciences: St. Petersburg., 2006. 188 p.

11. Lobzha, M.T. Physical training and military-professional orientation / M.T.Lobzha, V.A. Shchegolev. - L.: VDKIFK, 2012. - 56 p

12. Lotonenko, A.V. Stebltsov E.A. Youth and physical culture /A.V. Lotonenko, E.A. Stebltsov-M.: "Physical culture, education and science", 1997. - 317 p.

13. Lyakh, V.I. Motor characteristics of schoolchildren: basic blades and exploration methods [Text] / V.I. Lyakh. - Moscow: Terra-Sport, 2015. - 192 P.

14. Matveev A.P. Program of secondary general education in physical culture: grades 9-11 [Text] / A.P. Matveev. - Moscow: Awakening, 2012. - 62 P.

15. Mezentsev, V.V. Physical training of young men to serve in the Armed Forces of Russia on the basis of primates of psychomotor harnesses: Dis. candidate of Pedagogical Sciences: Khabarovsk, 2012. 185 P.

16. Mironov, V.V. Simultaneous state of physical fitness of various categories, taking into account the safety of strings and bribes already on the prospects of proven physical programs / V.V. Mironov // Collection of wrist articles and doclaves summary. Interuniversity scientific and practical conference "Physical culture and sports in the Armed Forces of the Russian Federation, their exploration tender". - St. Petersburg: VIFK, 2018. - pp. 186-191.

17. Nazarkina, N.I. The prelude of physical culture in compulsory exercises during the introduction of FGOS during calls and 3 hours of physical culture [Text] : method. recommendation / N. I. Nazarkina; community. krasny., I. M. Nikolaicheva. - M. : TVT Division, 2011. – 240 P.
18. Accusantsev, A.A. Physical preparation of gradan Russian Federation for military service in the system of pre-polarized arrangement and restoration / A.A. Accusantsev // Actual problems of physical and special training of silicone structures. – 2012. – No. 4. - pp. 54-60.
19. Panova, Yu.A. Age characteristics of engine dilution characteristics of lockers / Yu.A. Panova, M.A. Rodin [Electronic resource]. - Electron. Text, graph., zv. Den. and application program. (29067 bytes). - Access mode: [http://www , Science forum.ru /2016/1372/23042](http://www.scienceforum.ru/2016/1372/23042) Date 18.05.2022 19: 23:
20. Order of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 413 dated May 17, 2012 "Support of the federal state-educated standard of the average given image". Prepared by the Ministry of Justice of Russia on June 7, 2012 N 24480.
21. Order of the Minister of Aborigines of the Russian Federation dated 21.04.2009 No. 200 "On retention of physical training settings in the Voyeuristic Forces of the Russian Federation " [Information and legal portal GARANT]. [Electronic node]. - URL: [http://base.garant.ru/195845 /](http://base.garant.ru/195845/) (accessed 17.05.2021).
22. Application of the Minister of Aborigines of the Russian Federation No. 96 and the Ministry of Education and Science of the Russian Federation No. 134 dated February 24, 2010 "On the utilisation of this system of education of education of primary importance in the field of aborigines and their training in osamennaya service of service in various data processing environments (entities) (entities)) general education, the educated areas of primary vocational and secondary vocational education and individual points".
23. Distribution of the Government of the Russian Federation N 134 - r from 03.02.2010 (ed. from 30.10.2021) About the concept of the federal system of training graydan of the Russian Federation for vocal service for the period up to 2030
24. The content and structure of the program material is natural-applied physical training / or.V. Kalashnikova, V.P. Fenko, A.Y. Golomov, S.O. Bulanov // Actual physical problems and specific training of power structures. - 2012.- № 1(14).- Pp. 73-78.
25. Solodkova, M.V. Formation of readiness for the youth's return to service in the Armed Forces: Dis... kand. pedagogical sciences: 13.00.01 / Solodkova Maria Viktorovna. - M., 2004. – 162 P.
26. Tanyukhin, Yu.A. Pedagogical foundations of the preparation of high school boys for military service:diss ... Doctor of Pedagogical Sciences: 13.00.01 / Yuri Anatolyevich Tanyukhin. - St. Petersburg, 2000 - 400 p.
27. Khabirtov, R. B. Professional-oriented technologies of physical training unoshay of pre-polarized growth in compatible conditions / R.B. Khabirtov, N. N. Silkin // joint use of combat and physical fit of cadets and laxative educated objects: mater. international scientific- practical conf. - Irkutsk: FGKOU VPO VSI of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2013. - Vol. 1. - pp. 243-249.
28. Golodov, Zh.K. Theory and methodology of physical culture and sports : Textbook / Zh.K. Golodov. - Moscow: Academy, 2018. - 320 p.
29. Shamsutdinov, G.A. Problems with physical training of equipment in conventional cabinets / Sh.A. Shamsutdinov // The use of information technologies in the joint use of education systems of the collection of materials of science. - pragk conf on March 30, 2007 of the Republic of Bashkortostan, from Mrakovo – Sterlitamak. Sterlitamak State Academy ped, 2007. - pp. 286-291.

Поступила в редакцию 06.05.2022  
Подписана в печать 30.06.2022

TECHNOLOGY FOR THE FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL ABILITIES AND MOTOR SKILLS  
TO OVERCOME THE UNIFIED OBSTACLE COURSE NFP-2009 FOR SCHOOLCHILDREN OF GRADES 10-11

Evgeny A. Stebletsov<sup>1</sup>, Dmitry S. Avdeev<sup>2</sup>, Nikolai N. Bakaev<sup>3</sup>

Voronezh State Pedagogical University<sup>1</sup>  
Voronezh, Russia

Th 1<sup>st</sup> State test cosmodrome of Ministry of Defense of the Russian Federation<sup>2</sup>  
Arkhangelsk region, Mirny, Russia

Krasnodar Higher Military Aviation School for Pilots<sup>3</sup>  
Balashov, Russia

<sup>1</sup> Honored Trainer of the Russian Federation, PhD of Pedagogy, Professor, Department of Theory and  
Methodology of Physical Culture  
Ph.: +7(920)2180569; e-mail: e.stebletsov@gmail.com

<sup>2</sup> Captain, assistant commander for physical training - head of physical training of the regiment, master of sports,  
postgraduate student of the Department of Theory and  
Methodology of Physical Culture

Ph.: +7(965)0906921; e-mail: avdysha93@mail.ru  
<sup>3</sup> Captain, head of the training laboratory, faculty of long-range and military transport aviation, postgraduate student  
of the department of Theory and  
Methodology of Physical Culture  
Ph.: +7(918)1586646; e-mail: ircusik\_lesnych@mail.ru

**Abstract.** The quality of training of conscripts for military service in the Armed Forces of the Russian Federation, in many respects, does not meet the requirements of the NFP-2009. According to studies and official reports, a large proportion of young soldiers cannot withstand the psychological and physical stress of military service. Experts point out: "Now, more than ever, in the education system of the Russian Federation there is an objective need to improve pre-prescription physical training in general educational institutions of secondary (complete) general education, in general educational institutions of vocational education to protect the Motherland." In accordance with the Decree of the Government of the Russian Federation dated February 3, 2010 (as amended on October 30, 2021), the revised "Concept of the federal system for preparing citizens of the Russian Federation for military service for the period up to 2030" was approved. The purpose of the experimental study is to improve the skills of overcoming a unified obstacle course among schoolchildren of grades 10-11 of educational institutions of secondary general education in physical education lessons in accordance with the requirements of the NFP-2009. The results of the control testing in the CG and the EG at the end of the experiment prove the advantage of the proposed technology. This is evidenced by a significant difference in the final indicators of overcoming the obstacle course in the experimental and control groups.

To achieve the goal of the study, a special technology was developed for the formation of psychophysical abilities and motor skills to overcome a unified obstacle course for schoolchildren in grades 10-11.

The results of the control testing in the CG and the EG at the end of the experiment prove the advantage of the proposed technology. This is evidenced by a significant difference in the final indicators of overcoming the obstacle course in the experimental and control groups.

The results obtained allow us to conclude that the formation of special complex psychophysical abilities and motor skills for overcoming a unified obstacle course for schoolchildren in grades 10-11 depends on:

1) from the correct formulation of a motor task, the correct separate training of the elements of a single obstacle course at the initial stage of mastering motor actions;

2) following clear instructions for the implementation of each individual motor action, which, together with the rest, forms a complex high result of overcoming the obstacle course, and also involves further improvement of the skills and abilities of passing the obstacle course.

The analysis of the results of general psychophysical and special motor training of schoolchildren of the experimental group at the end of the study allows us to conclude that the proposed technology for the formation of psychophysical abilities and motor skills of overcoming obstacles by schoolchildren of grades 10-11 is effective.

**Keywords:** military-applied physical training, psychophysical abilities, motor skills, improving the skills of overcoming a unified obstacle course among schoolchildren of grades 10-11.

**Cite as:** Stebletsov, E. A., Avdeev, D. S., Bakaev, N. N. (2022) Formation of complex psychophysical abilities and special motor skills to overcome the unified obstacle course according to the "Guidelines for physical training in the Armed Forces of the Russian Federation-2009" in schoolchildren of grades 10-11. *Physical Culture and Health*. (2), 32-38. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_2\_32.

Received 06.05.2022  
Accepted 30.06.2022