

Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 90–94.
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 90–94.

Научная статья

УДК 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_90

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ ГПС МЧС РОССИИ

Александр Михайлович Фокин¹,
Елена Владимировна Малышева²,
Сергей Самуилович Аганов³, Людмила Николаевна Шелкова⁴



Российский государственный педагогический университет
им. А.И. Герцена^{1, 2, 4}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России³,
Санкт-Петербург, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>

²Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и организации физической культуры,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: fitsova@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-1248-6979>

³Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры,
профессор кафедры философии и социальных наук,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

⁴Кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-0647-7064>

Аннотация. Занятия физической культурой и спортом являются важной частью здорового образа жизни граждан. Физическая культура как дисциплина, преподаваемая в вузах силовых структур, является одной из составляющих учебного процесса. Ее значимость неоспорима, так как она стимулирует социальную и учебную активность курсантов в период обучения в вузе.

Процесс обучения – это одна из разновидностей человеческой деятельности, который предполагает взаимодействие преподавателя и обучающегося (группы лиц), происходящий в определенных условиях (обстоятельствах). Добиться эффективного результата возможно только при соблюдении ряда факторов: наличия знаний и опыта у преподавателя и понимания того, как происходит в сознании учащихся отражение и преломление воспринимаемой в ходе учебного процесса информации.

В статье описана роль, значимость и основные направления физической культуры при обучении в вузе в системе МЧС России. Дано определение работоспособности и приведен ряд обстоятельств, оказывающих на нее влияние. Представлены основные качества, которые вырабатываются при занятиях физической культурой, и закономерности, существующие в образовательном процессе, влияющие на физическое развитие. Описаны педагогические принципы, способствующие лучшему усвоению изучаемого материала.

Ключевые слова: физическая культура, обучающиеся в вузах ГПС МЧС России, работоспособность, профессиональная деятельность, физическое развитие, личные качества, индивидуальные интересы, занятия, «жаворонок», «сова».

Для цитирования: Физическая культура как одна из составляющих процесса обучения курсантов ГПС МЧС России / А.М. Фокин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 90–94. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_90

Введение

Проведенные исследования показали, что физическая культура в процессе обучения курсантов Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России их профессиональной деятельности играет большую роль и непосредственно связана с развитием личностных качеств, необходимых сотруднику ГПС МЧС России [1–7].

Физическая культура, преподаваемая в период обучения курсантов вузов ГПС МЧС России, является со-

ставной частью формирования индивидуальных личностных качеств, способствует приспособляемости и устойчивости в процессе обучения.

Физическая подготовка, происходящая в вузах ГПС МЧС России, способствует развитию таких качеств, которые обеспечивают стабильность и соответствие будущей профессиональной деятельности.

Одним из самых продуктивных и действенных способов, где соединены общественные и индивидуальные интересы, является развитие у обучающихся физических навыков и умений, центром развития которых являются межличностные отношения, способствующие развитию духовных качеств личности. Благодаря это-

му у обучающихся происходит превращение опыта, полученного при обучении, в итоговый результат по окончании учебы – профессионализм.

Основные положения

Среди всех гуманитарных предметов, которые присутствуют при обучении в вузе ГПС МЧС России, физическая культура является обязательной, и в отличие от других дисциплин присутствует на протяжении всего периода обучения.

Главным направлением занятий физической культурой и развития физических качеств (силы, выносливости, прыгучести, скорости) является умение вырабатывать и применять на практике (в профессиональной деятельности) эти качества, повышая работоспособность организма. Работоспособность – способность индивида выполнять какую-либо работу, где определены определенные рамки требований (учеба, служба, занятия физической культурой). Работоспособность человека является индивидуальной характеристикой, отражает социальную позицию (положение в обществе), показывает состоятельность при освоении той или иной профессии. Большое влияние на работоспособность оказывает уровень физической подготовки курсантов, чем выше поставленные цели, тем выше уровень физической подготовки и работоспособность.

При подготовке курсантов необходимо учитывать ряд обстоятельств:

- физические – помещение, где проходят занятия должны соответствовать санитарным нормам (освещенность, температура, влажность и др.);
- физиологические – состояние здоровья, возможности систем человеческого организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и др.);
- психофизиологические – реакция организма на влияние внешних и внутренних факторов (самочувствие, нервная система, активность, характер);
- психологические – индивидуальность прохождения психологических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание, речь и др.);
- социальные – среда окружения курсантов, мировоззрение, условия жизнедеятельности (в процессе труда и в свободное время).

Проведённые исследования показали, что на подготовку курсантов для дальнейшего выполнения служебных обязанностей влияют ритмические процессы, происходящие в организме [12–17].

Если ритмы учебной, профессиональной и физической деятельности, осуществляемой в период обучения, совпадают с биологическим ритмом курсанта, то начинается период высокой работоспособности, характеризующийся высокой результативностью выполняемых действий.

В физиологии существует мнение, что в человеческом организме существует устойчивая стереотипность, влияющая на работоспособность [8; 14]. Существуют два типа людей: «жаворонки» и «совы».

Жаворонки – это люди, относящиеся к утреннему типу, которые рано встают. В этот период жаворонки бодры, жизнерадостны и обладают высокой работоспособностью с 9 до 16 часов. Во второй половине дня работоспособность снижается. Такие люди в большинстве случаев подготовлены к режиму обучения в высшем учебном заведении, так как биологический ритм совпадает с ритмом проходящих занятий.

Совы – это люди вечернего типа, поздно ложатся, ночью (после полуночи), и просыпаются ближе к полудню, физическая активность наступает к 22–24 часам. Если курсанты относятся к категории «сова», то

им тяжело переносить процесс обучения, так как занятия начинаются в 9 часов, а заканчиваются к 14 часам. У «сов» работоспособность наступает где-то с 17 и до 23 часов, часто люди этого типа спят на занятиях.

На сегодняшний день некоторые учёные выделяют ещё один тип людей – голуби, встающие позже жаворонков, активность приходит практически на весь день, а ложатся спать такие люди примерно в 23 часа [10; 15].

При наличии в вузе курсантов таких типов, а именно «сов» и «жаворонков», администрация учебного заведения, при составлении учебного плана должна жёстко подходить к вопросу обучения курсантов обеих категорий.

Физическая культура играет большую роль в подготовке и в будущей деятельности курсантов ГПС МЧС России, помогающей формировать у курсантов такие качества как: умения, навыки и работоспособность. Развитие этих качеств связано с двигательной активностью, которая выражается в форме физических упражнений, благодаря чему у курсантов начинают формироваться необходимые навыки, физические способности, а самое главное стабилизируется состояние здоровья, из-за чего улучшается работоспособность, что положительно влияет на выполнение служебных обязанностей [13].

Развитие физической культуры в образовательном процессе в вузах ГПС МЧС России характеризуется тем, что в этот период начинают вырабатываться такие качества как:

- 1) физические – способствующие развитию двигательных умений и навыков (физическая подготовленность), быстрому и правильному решению поставленных задач;
- 2) личные – эмоциональные переживания волевые особенности индивида, способности к восприятию той или иной информации;
- 3) социально-психологические – характеризующие авторитет среди окружающих, трудолюбие, чувство долга и чести, совесть.

Индивидуальный план развития физической культуры служит для обучающихся тем фактором, благодаря которому у них появляются мотивационные, деятельные и результативные составные части физической культуры. Физическая культура, проводимая в вузах ГПС МЧС России, является педагогическим процессом, в котором участвуют и взаимодействуют курсанты и педагоги, это взаимодействие происходит на всех этапах обучения. Итогом этого взаимодействия является достижение курсантами высоких успехов в развитии физической культуры, способствующих достижению высоких показателей физического и психологического развития, физических качеств курсантом [9].

В образовательном процессе существуют закономерности, влияющие на физическое развитие:

1. Социальные:
 - а) экологическое состояние общества;
 - б) интерес государства, общества, личность.
2. Педагогические:
 - а) индивидуальное развитие;
 - б) динамика и постепенность развития;
 - в) система и содержание подготовки;
 - г) соотношение задач, целей, технологий и результатов.
3. Психологические:
 - а) разные степени развития психологических функций, свойств, стадии подъёма;
 - б) неравномерность развития психологических функций.

4. Физиологические:

- а) связь и гармония между формами и функциями организма;
- б) генетически врождённые качества;
- в) возрастные показатели;
- г) зависимость физической и умственной подготовки в процессе обучения.

Развитие у обучающихся высокого уровня физической подготовки, на базе которой будет строиться профессиональная компетентность, способствующая решению различных задач, возникающих в процессе выполнения служебных задач, является основной целью вуза ГПС МЧС России.

Для решения этой задачи в вузах при обучении курсантов используют следующие цели: связанные с компетентным решением этой задачи (учебные задачи):

- а) формирование у курсантов научно-практических задач, базирующихся на практических основах обучения физической культуре и ведения здорового образа жизни;
- б) воспитание у курсантов физических качеств (быстрота, сила, выносливость), а также практических умений и навыков, способствующих развитию физической подготовки, применяемой в практической деятельности;
- в) воспитание у курсантов установки по ведению здорового образа жизни, совершенствование своих физических качеств, базирующихся на регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- г) развитие в период обучения опыта физкультурно-спортивной деятельности, который будет способствовать решению учебных, профессиональных и жизненных задач.

При развитии физической культуры обучающихся педагогами учебных заведений ГПС МЧС России используются педагогические принципы, способствующие лучшему усвоению изучаемого материала: это принципы активности и наглядности, достоинства и оптимальности, индивидуального подхода, систематичности и последовательности [11].

1. Принцип активности – включает в себя формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к физической культуре, что обеспечивает определённую мотивацию и сформирует у обучающегося мотивацию для занятий физической культуры. Преподаватели предмета физической культуры должны уметь раскрыть перед курсантами роль и значение физической культуры на современном этапе, а также её значимость в дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Принцип наглядности – заключается в демонстрации модели и формировании на её базе соответствующих представлений. Наглядность является важнейшим условием начальной стадии обучения физической культурой, которая выражается в имитационных действиях, наглядных пособиях, тренажёрах. Наглядный принцип может применяться не только на на-

чальной стадии обучения физической культуры, но и на последующих этапах подготовки курсантов.

3. Принцип доступности и оптимальности – выражается в регулировании величины получаемой нагрузки, её сложности и создании соответствующих условий для её выполнения. Этот принцип базируется на создании таких условий обучения, когда имеется соответствие между возможностями обучаемого и сложностью заданий, которые ставятся преподавателем и требующие от курсанта мобилизации его сил и способностей.

4. Принцип индивидуального подхода – используя этот принцип, преподаватель должен учитывать полвые, психологические, педагогические (уровень развития, степень подготовленности) особенности.

При использовании индивидуального подхода преподаватель должен учитывать, физические и психологические возможности обучаемого, и только после этого давать ему задание. При индивидуальном подходе должна быть соблюдена регулярность, для лучшего восприятия поставленных задач группа должна составлять не более 10–12 человек.

5. Принцип последовательности – заключается в том, что занятия по физической подготовке должны носить регулярный характер, где периоды нагрузок и отдыха гармонично чередуются между собой, создавая благоприятные условия для повышения уровня физической подготовки у курсантов ГПС МЧС России. Этот принцип способствует формированию и развитию у занимающихся: знаний, навыков и умений.

При проведении с курсантами занятий по физической культуре принцип систематичности и последовательности обеспечивает постоянство и последовательность в овладении учебных заданий.

Выводы

При обучении курсантов ГПС МЧС России физической культуре необходимо учитывать обстоятельства физические, физиологические, психологические, социальные, ритмы человеческого организма, вырабатываемые в процессе обучения качества (физические, личностные, социально-психологические), существующие закономерности, влияющие на физическое развитие курсантов (социальные, педагогические, психологические, физиологические, генетические, возрастные показатели, зависимость между физической и умственной подготовкой). Используя при обучении цели (учебные и научно-практические задачи, воспитание физических качеств и установок на ведение здорового образа жизни, физкультурно-спортивную деятельность), а также педагогические принципы, можно развить у курсантов, обучающихся в вузах ГПС МЧС России, физические качества, которые будут способствовать решению поставленных перед ними задач в будущей профессиональной деятельности.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. Т. 945. С. 212–217.
2. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. Т. 83. № 9. С. 1679–1682.
3. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land fill // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. С. 14–16
4. Аганов С.С. [и др.]. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // *Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: сб. статей Межвуз. науч.-практ. конф.* / под. общ. ред. С.С. Аганова. СПб., 2021. С. 298–302.

5. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
6. Аганов С.С. Концепция и технология развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России: дис. ... д-ра пед. наук. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России, 2008. 387 с.
7. Аганов С.С., Иванова Е.С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 11 (165). С. 11–15.
8. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // Психолого-педагогические проблемы человека и общества. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
9. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
10. Аганов С.С., Суслина И.А., Сурмило С.В., Зюкин А.В. Профилактика вредных привычек // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 101–103.
11. Артамонов В.С. [и др.]. Физическая подготовка в ГПС МЧС России: учеб. пособие. СПб., 2008.
12. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. СПб.: С.-Петербург. ун-т ГПС МЧС России; Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл., 2009.
13. Болотин А.Э. [и др.]. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО. СПб., 2015.
14. Болотин А.Э., Аганов С.С., Попов А.В. Самостоятельная физическая тренировка судей по мини-футболу: учеб.-метод. пособие. СПб., 2019.
15. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
16. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. 2016. С. 272–280.
17. Учения в Арктической зоне России «Безопасная Арктика» / О.Э. Бабкин [и др.] // Лакокрасочные материалы и их применение. 2021. № 10. С. 44–47.

References

1. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. Т. 945. S. 212–217.
2. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. Т. 83. № 9. S. 1679–1682.
3. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land fillis // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. С. 14–16
4. Аганов С.С. [и др.]. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoy deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuze GPS MCHS Rossii // *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta: sb. statej Mezhvuz. nauch.-prakt. konf.* / pod. obshch. red. S.S. Aganova. SPb., 2021. S. 298–302.
5. Аганов С.С. [и др.]. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsya v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* SPb., 2019. Т. 2.
6. Аганов С.С. *Koncepciya i tekhnologiya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii: dis. ... d-ra ped. nauk.* SPb.: S.-Peterb. un-t GPS MCHS Rossii, 2008. 387 s.
7. Аганов С.С., Иванова Е.С. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность сотрудников ГПС МЧС России при тушении пожаров // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2018. № 11 (165). С. 11–15.
8. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // *Психолого-педагогические проблемы человека и общества*. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
9. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Zdorovyj obraz zhizni // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. robot.* SPb., 2021. С. 98–100.
10. Аганов С.С., Суслина И.А., Сурмило С.В., Зюкин А.В. Profilaktika vrednyh privyчек // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. robot.* SPb., 2021. С. 101–103.
11. Artamonov V.S. [и др.]. *Fizicheskaya podgotovka v GPS MCHS Rossii: ucheb. posobie.* SPb., 2008.
12. Bobrishchev A.A., Aganov S.S. *Mnogomernaya psihologo-akmeologicheskaya ocenka psihologicheskoy gotovnosti sportsmenov vysshej kvalifikacii silovyh edinoborstv.* SPb.: S.-Peterb. un-t GPS MCHS Rossii; Federaciya Karate Keku-sinkaj Sankt-Peterburga i Len. obl., 2009.
13. Bolotin A.E. [и др.]. *Organizaciya podgotovki k sdache norm i trebovanij sovremennogo kompleksa GTO.* SPb., 2015.
14. Bolotin A.E., Aganov S.S., Popov A.V. *Samostoyatel'naya fizicheskaya trenirovka sudej po mini-futbolu: ucheb.-metod. posobie.* SPb., 2019.
15. Kargopol'cev A.V., Bochkaev V.I., Aganov S.S. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
16. Sushchenko V.P., Aganov S.S. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // *Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi: sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf.* 2016. С. 272–280.
17. Ucheniya v Arkticheskoy zone Rossii «Bezopasnaya Arktika» / O.E. Babkin [и др.] // *Lakokrasochnye materialy i ih primenenie*. 2021. № 10. С. 44–47.

Поступила в редакцию 15.07.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_90

PHYSICAL EDUCATION AS ONE OF THE COMPONENTS OF THE EDUCATIONAL
PROCESS OF CADETS OF THE SFS EMERCOM OF RUSSIA

Alexander M. Fokin¹, Elena V. Malysheva²,
Sergey S. Aganov³, Lyudmila N. Shelkova⁴

Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen^{1,2,4}
Saint Petersburg, Russia
Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia³,
Saint Petersburg, Russia

¹ *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Mass Sports,*
tel.: -, e-mail: -

<https://orcid.org/0000-0002-7976-4980>

² *Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Organization of Physical Culture,*
tel.: -, e-mail: fitsova@yandex.ru,

<https://orcid.org/0000-0003-1248-6979>

³ *Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture,*
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences,

tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,

<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

⁴ *Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work,*
tel.: -, e-mail: -,

<https://orcid.org/0000-0003-0647-7064>

Abstract. Physical education and sports are an important part of a healthy lifestyle of citizens. Physical culture as a discipline taught in the universities of law enforcement agencies is one of the components of the educational process. Its significance is undeniable, as it stimulates the social and educational activity of cadets during their studies at the university.

The learning process is one of the varieties of human activity, which involves the interaction of a teacher and a student (a group of persons), occurring under certain conditions (circumstances). It is possible to achieve an effective result only if a number of factors are observed: the presence of knowledge and experience of the teacher and understanding of how the reflection and refraction of the information perceived during the educational process takes place in the minds of students.

The article describes the role, significance and main directions of physical culture in teaching at a university in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The definition of working capacity is given and a number of circumstances influencing it are given. The main qualities that are developed during physical education, and the patterns that exist in the educational process that affect physical development are presented. Pedagogical principles are described that contribute to a better assimilation of the studied material.

Keywords: physical education, students of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, working capacity, professional activity, physical development, personal qualities, individual interests, occupations, «lark», «owl»

Cite as: Fokin A. M., Malysheva E. V., Aganov S. S., Shelkova L. N. (2022) Physical education as one of the components of the educational process of cadets of the State Fire Service of the EMERCOM of Russia. *Physical Culture and Health*. (3), 90–94. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_90.

Received 15.07.2022

Accepted 29.09.2022