

Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 72-76.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 72-76.

Научная статья  
УДК 796.05  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_72

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩЕГО ДЛЯ ДЕЙСТВИЙ В СЛОЖНОЙ ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБСТАНОВКЕ**



Никита Алексеевич Колесниченко <sup>1</sup>, Татьяна Анатольевна Селитреникова <sup>2</sup>,  
Алексей Александрович Частихин <sup>3</sup>, Илья Антонович Кульбашный <sup>4</sup>

*Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина» <sup>1, 3, 4</sup>*

*Воронеж, Россия*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта <sup>2</sup>*  
*Санкт-Петербург, Россия*

<sup>1</sup> Преподаватель кафедры физической подготовки  
тел.: +7(930)411-12-22, e-mail: nikita\_kolesnichenko@list.ru  
ORCID 0000-0001-9454-5367

<sup>2</sup> Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физиологии  
тел.: +7(905)121-81-83, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-3659-080X

<sup>3</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки  
тел.: 7(910)245-30-00, e-mail: aleksey5445@yandex.ru  
ORCID 0000-0002-4122-2369,

<sup>4</sup> Курсант  
тел.: +7(910)738-55-15, e-mail: ilakulbasnyj@gmail.com  
ORCID 0000-0002-5376-0535

**Аннотация.** В статье актуализирована проблема совершенствования уровня физической подготовленности военнослужащих с целью развития их психофизических качеств, гарантирующих устойчивость организма к воздействиям различных неблагоприятных факторов, связанных с условиями учебно-боевой и профессионально-боевой деятельности. Проведен детальный анализ Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009), Приказа Министра Обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. в части развития профессионально необходимых им физических качеств. Цель работы – анализ профессионально-необходимых военнослужащему физических качеств и системы их развития и совершенствования с использованием средств физического воспитания. В статье отмечено, что учебная деятельность подразумевает подготовку будущих военных специалистов на учебных занятиях. Внеучебное время отводится курсантам для самоорганизации занятий наукой и спором. Служебная деятельность охватывает несение службы в нарядах, действия по сигналам тревоги, выполнение распорядка дня и др. Каждый вид деятельности создает сложные для обучающихся условия, особенно на начальном этапе обучения в военном вузе. Для преодоления трудностей курсантам нужны определенные физические качества, умения и навыки. Результаты нашего исследования могут быть использованы при физической подготовке личного состава Вооруженных Сил Российской Федерации в условиях военного вуза.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, военное образование, военно-профессиональная деятельность, физические качества, морально-боевые качества, профессионально-необходимые качества, физическое развитие, профессионально-боевая деятельность, морально-волевые качества.

**Для цитирования:** Теоретические предпосылки совершенствования процесса физического воспитания военнослужащего для действий в сложной военно-профессиональной обстановке / Н. А. Колесниченко, Т. А. Селитреникова, А. А. Частихин [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 72-76. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_72.

### Введение

Динамично изменяющаяся политическая, социально-экономическая и военная ситуация в мире требует от силовых ведомств России повышения эффективности их функционирования. В целях противостояния военным угрозам и обеспечения безопасности государства и его территориальной целостности перед Министерством обороны (далее - МО) обозначена задача по подготовке высокообразованных, морально устойчивых и физически развитых военных специалистов. Помимо социально-демографических данных, морально-психологической готовности, определенного образовательного уровня и других требований, предъявляемых к военнослужащим, каждый из них должен обладать достаточной физической подготовленностью к выполнению воинских обязанностей, в том числе в условиях боевой обстановки, связанной с угрозой для жизни. В связи с этим особую значимость приобретает необходимость в повышении эффективности физической подготовки будущих военных специалистов в вузах МО РФ. Ведь именно на этапе освоения профессиональных компетенций у курсантов военных вузов закладываются мотивационно-ценностные, когнитивные, регулятивные основы становления личности будущего офицера, развивается физический потенциал их организма [1, с. 28]. Физическое воспитание является значимым компонентом военного образования и направлено на обеспечение физической подготовленности курсантов, которые в дальнейшем будут успешно выполнять военно-профессиональные задачи, сохраняя высокую работоспособность, выносливость в сложных условиях военной службы [2, 3].

### Постановка задачи

Задача нашего исследования – анализ профессионально-необходимых военнослужащему физических качеств и системы их развития и совершенствования с использованием средств физического воспитания.

### Результаты исследования

Физической подготовкой обучающиеся в военном вузе занимаются на протяжении всего периода обучения. Занятия предусмотрены учебной программой и являются обязательной частью учебного процесса, проводятся под руководством преподавателей кафедры физической подготовки, курсовых офицеров, а также курсанты занимаются самостоятельно в спортивных городках. В повседневной деятельности курсантов процесс физического воспитания реализуется с учетом специфики будущей военно-профессиональной деятельности, принадлежности военного вуза к конкретному роду войск. Однако, теоретически и практически доказано, что грамотная реализация задач физического воспитания будущих офицеров возможна только в условиях совместного сбалансированного использования различных форм и средств их физической подготовки, обоснованных методических решений.

Согласно Наставлению по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009), Приказу Министра Обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г. основной задачей физической подготовки курсантов военных вузов является развитие у них таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость и т.п. Рассмотрим их подробнее.

Сила требуется военнослужащим различных воинских специальностей для выполнения военно-профессиональных приемов. Практика показывает, что военным специалистам необходимы силовые способности различных видов, которые проявляются через какую-либо двигательную деятельность: медленная, динамическая, взрывная, статическая и амортизационная. Наибольшему напряжению организм подвергается, когда ситуация требует использования статической силы. Таким образом увеличивается давление в легких и тканях, что приводит к торможению организма, и продолжение действий становится невозможным [4, 5].

Выносливость как способность противостоять утомлению – одно из важных физических качеств для военнослужащего. Иногда на выполнение военно-профессиональных задач уходит длительное время и требуется значительная общая и специальная выносливость. Способен на это не каждый представитель российской армии, а лишь тот, кто хорошо развит физически. Выносливость ускоряет выполнение боевых приемов, совершенные маневры при управлении военной техникой. А наиболее важным является то, что уровень работоспособности выносливых военнослужащих долго сохраняется и быстро восстанавливается. Личный состав всех воинских частей и подразделений должен обладать высоким уровнем выносливости, осуществляя профессиональную деятельность на протяжении длительного времени [6].

Ловкость позволяет военнослужащим быстро, находчиво и рационально справляться с профессиональными задачами в непредвиденных ситуациях, связанных с изменением положения тела в пространстве. От степени владения военнослужащим собственным двигательным аппаратом зависит точность и быстрота выполнения боевых приемов, что подтверждает служба в различных родах войск.

Физическая подготовка как один из значимых компонентов профессиональной подготовки военнослужащих во многом определяет успех спецопераций и боевых действий. Хорошо подготовленный физически личный состав без тренировки может работать в сложной военно-профессиональной обстановке, обеспечивая высокую работоспособность и надежность при эксплуатации военной техники, преодолении препятствий и т.п. Оптимальная разноплановая физическая подготовленность приводит к проявлению у военнослужащих таких психофизических качеств, которые обеспечивают устойчивость их организма к влиянию вредных факторов, связанных с неблагоприятными условиями учебной, боевой и профессиональной деятельности [7].

Неотъемлемой частью подготовки будущих офицеров в образовательной среде военного вуза является формирование у них морально-волевых качеств. Высокие достижения в случае проведения военных действий не раз подтверждали, что сила духа, морально-психологическое состояние военнослужащих во многом определяют исход проводимой военной операции. Мы помним подвиги россиян, принимавших участие в боях в Афганистане, Чеченской и Сирийской Арабской республиках, в настоящее время в специальной военной операции на Украине.

В исследованиях педагогов (В. В. Миронов, Т. А. Селитреникова, В. С. Селитреников, В. В. Яковлев и др.) выделяются следующие группы морально-

волевых качеств: психологические, моральные, боевые и физические [8]. Они считаются индикаторами уровня физического развития курсантов, тренированности их организма, а также способности переносить высокие физические нагрузки и длительные эмоциональные перегрузки, выдерживать трудности и лишения, присущие военной службе.

Необходимо учитывать, что на совершенствование морально-волевых качеств курсанта влияют генетическая предрасположенность и биологические свойства организма человека, то есть определенные особенности центральной и периферической нервной системы, тип телосложения и темперамента.

Следует отметить, что развитие морально-волевых качеств у будущих офицеров в военном вузе осуществляется в разных видах деятельности: учебной, внеучебной и служебной. Как показывает практика, наиболее трудным этапом подготовки военных специалистов является начальный этап обучения в военном вузе, связанный с их адаптацией. Главная задача преподавателей и командиров – помочь как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новой обстановке, требованиям вуза, военной специфике организации жизнедеятельности, благоприятно и гармонично влиться в воинский коллектив.

Следует учитывать, что от организации и качества быта во многом зависит моральное состояние личного состава, эмоционально-психологический настрой. Отрицательные эмоции, дезадаптация, стресс, вызванные новой незнакомой обстановкой, способствуют возникновению у военнослужащих тревожности.

Военнослужащие, характеризующиеся повышенной тревожностью, в условиях боевой обстановки получают немного шансов на успех. Проявлением тревожности является наличие скованности движений при одновременно суетливом поведении военнослужащего.

Для минимизации данного состояния в коллективе военнослужащих необходимо распознавать разновидности тревожности (ситуативная и личностная). Ситуативная появляется обычно перед каким-либо волнующим событием (например, принятие военной присяги). При этом обычно наблюдается учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение и др. В этом случае адаптация организма невозможна без воздействия на него физических упражнений (например, короткий недлительный бег или несколько приседаний). После окончания интенсивной нагрузки наблюдается нормализация сердечно-сосудистой деятельности и общее успокоение организма [9, 10].

В случае состояния личностной тревожности следует выполнять упражнения, снимающие напряжение мышц лица, разучив и выполняя со всеми военнослужащими комплекс определенных физических упражнений. Рекомендуем использовать следующий комплекс быстро выполняемых упражнений:

1) расслабить мышцы лба и не поднимать брови. Положить ладонь на середину лба и провести рукой в правую, а затем – в левую сторону. Выполнять упражнение в течение минуты;

2) расположить средние пальцы обеих рук в месте перехода переносицы в лоб, а указательные – около внешних уголков глаз. Посмотреть вверх, не напрягая при этом лоб, после чего медленно подтянуть нижние

веки наверх. Напрячь круговую мышцу глаза на несколько секунд;

3) опереться подбородком на сжатую в кулак руку так, чтобы нижняя челюсть оказалась примерно параллельна полу. С усилием открыть и закрыть рот 20-30 раз, после чего оставить рот открытым примерно на 30 секунд;

4) расслабить и опустить плечи. Откинуть голову назад таким образом, чтобы подбородок был направлен вверх до момента расслабления мышц шеи и появления чувства напряжения в области подбородка. Затем до предела вытянуть обе губы вперед и держать их в таком положении 5-10 секунд. Повторить упражнение 3 раза;

5) оттянуть губы максимально вправо, при этом левая щека должна разгладиться, а правая – сжаться. Задержаться в таком положении на 5-10 секунд. Повторить упражнение с другой стороны (3-5 раз);

6) надуть каждую щеку по очереди на протяжении 1-2 секунд. Повторять упражнение примерно 30 секунд.

Одним из проявлений состояния личностной тревожности может быть страдание, то есть длительное негативное ощущение, вызванное различными обстоятельствами (например, голодом, болью, холодом и другим раздражением). Страдающий от таких воздействий человек ощущает себя всеми забытым и покинутым, никому не нужным, обессиленным и т.п. Однако, страдание само по себе может выполнять и полезную функцию – оно позволяет человеку понять, что ему плохо и из-за чего это происходит. При появлении у молодых людей чувства страдания, некоторые могут понять, что в определении профессии сделан неправильный выбор профессии. При этом необходимо помочь военнослужащему, который находится в таком состоянии, начать совершать определенные действия, например мотивировать его на дальнейшее обучение, служение Отечеству, защиту своей Родины.

Одним из важных приемов, регулирующих процесс психофизиологической адаптации курсантов к обучению в военном вузе, их скорейшее привыкание к воинской среде, является физическое воспитание. Считается, что успешное решение задач по физическому воспитанию личного состава возможно лишь при условии широкого использования всех форм физической подготовки, в которой особое место отводится утренней физической зарядке. Она проводится с целью ежедневной физической тренировки и закалывания организма обучающихся. В нее включаются знакомые курсантам упражнения, приемы и действия. Утренняя физическая зарядка способствует быстрому приведению организма в бодрое состояние после сна и является обязательным элементом распорядка дня в военном вузе [11]. Курсанты постепенно привыкают к систематическому выполнению различных физических упражнений, что придает зарядке тренировочную направленность, органически связывая ее с другими формами физической подготовки будущих военнослужащих.

Большое значение в физическом воспитании также играет правильное использование природных факторов (солнца, воздуха и воды), что позволяет закалывать организм, делать его невосприимчивым к простудным и другим заболеваниям, повышая иммунитет и устойчивость к неблагоприятным военно-профессиональным условиям.

### Выводы

Таким образом, повседневное грамотно построенное физическое воспитание курсантов в военном вузе, обоснованные методические решения являются значимыми составляющими успешной психофизиологической адаптации их организма, необходимой при подготовке конкурентноспособных квалифицированных специалистов для ВС РФ.

Проблема физического воспитания военнослужащих актуальна как в теоретическом, так и практическом

плане. В тщательном анализе, поиске путей оптимизации и совершенствования нуждаются содержание и структура системы физической подготовки военнослужащих военных вузов с учетом современных реалий общественного развития.

### Конфликт интересов

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

### Библиографический список

1. Бурхетева Н.С. Система спортивно-массовой и оздоровительной работы // Управление современной школой. Завуч. 2017. № 7. С. 116–120.
2. Воронин Р.М. Оценка состояния здоровья курсантов военных образовательных учреждений // Вестник новых медицинских технологий. 2011. Т. 18. № 3. С. 270–272.
3. Гладко В.В., Масюкова С.А., Кахишвили Н.Н. Оценка состояния здоровья и адаптационных возможностей военнослужащих // Военно-медицинский журнал. 2010. № 3. С. 20–24.
4. Евдокимов В.И. Состояние здоровья военнослужащих контрактной службы и качество их жизни // Военно-медицинский журнал. 2010. Т. 331. № 8. С. 47–49.
5. Зайцев А.Г. Психолого-педагогическое обеспечение здоровья военнослужащих // Военно-медицинский журнал. 2010. № 3. С. 53–55.
6. Ложкина О.П., Ложкина Н.П. Физвоспитание в вузе – часть образа жизни курсантов // Молодой ученый. 2015. № 8 (88). С. 436–438.
7. Любаков А.А., Никулин Л.В. Профилактика профессиональных заболеваний сотрудников силовых структур средствами физической культуры // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. Хабаровск, 2017. С. 164–168.
8. Миронов В.В. Физическая активность человека как основной фактор укрепления здоровья, достижения цели и успешного решения задач физического воспитания // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур: науч. рец. журн. (часть вторая, ДСП). 2012. № 1 (14). С. 109–114.
9. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах РФ (НПФ-2009). Изд.: Омега-Л, 2014. 150 с.
10. Селитреникова Т.А., Яковлев В.В., Селитреников В.С. Исследование физической подготовленности курсантов-первокурсников // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф. респ. Беларусь, Минск, 2021. С. 217–221.
11. Теория и практика воспитания военнослужащих / под ред. Н.И. Резник. – М.: ТЦ МО РФ, 2005. 341 с.

### References

1. Burkheteva N.S. System of mass sports and recreational work. Management of a modern school. Head teacher. 2017. No. 7. pp. 116-120.
2. Voronin R.M. Assessment of the health status of cadets of military educational institutions. Bulletin of new medical technologies. 2011. Vol. 18. No. 3. pp. 270-272.
3. Gladko V.V., Masyukova S.A., Kakhishvili N.N. Assessment of the state of health and adaptive capabilities of military personnel. Military Medical Journal. 2010. No. 3. pp. 20-24.
4. Evdokimov V.I. The state of health of contract service servicemen and their quality of life Military Medical Journal. 2010. Vol. 331. No. 8. pp. 47-49.
5. Zaitsev A.G. Psychological and pedagogical support of health of military employees. Military Medical Journal. 2010. No. 3. pp. 53-55.
6. Lozhkina O.P., Lozhkina N.P. Physical education at the university – part of the cadets' lifestyle. Young scientist, 2015. No. 8 (88). pp. 436-438.
7. Lyubakov A.A., Nikulin L.V. Prevention of occupational diseases of law enforcement officers by means of physical culture // Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies: materials of the V International Scientific and Practical Conference. Khabarovsk, 2017. pp. 164-168.
8. Mironov V.V. Human physical activity as the main factor of health promotion, achievement of goals and successful solution of physical education tasks // Actual problems of physical and special training of power structures: scientific and practical journal. (part two, chipboard). 2012. No. 1(14). pp. 109-114.
9. Manual on physical training in the Armed Forces of the Russian Federation (NPF-2009). Ed.: Omega-L, 2014. 150 p.
10. Selitrenikova T.A., Yakovlev V.V., Selitrenikov V.S. Research of physical fitness of first-year cadets. Scientific and methodological support of physical education and sports training of students : materials of International scientific and practical. online conf. Rep. Belarus, Minsk, 2021. pp. 217-221.
11. Theory and practice of educating military personnel / edited by N.I. Reznik. – Moscow, Shopping Center of the Ministry of Defense of the Russian Federation, 2005. 341 p.

Поступила в редакцию 09.03.2023

Подписана в печать 29.06.2023

Original article

UDC 796.05

DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_72

## **THEORETICAL PREREQUISITES FOR IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF A SERVICEMAN FOR ACTION IN A COMPLEX MILITARY-PROFESSIONAL ENVIRONMENT**

Nikita A. Kolesnichenko <sup>1</sup>, Tatyana A. Selitrenikova <sup>2</sup>, Alexey A. Chastikhin <sup>3</sup>, Ilya A. Kulbashny <sup>4</sup>

*Military Training and Research Center of the Air Force "Military Air Academy named after Prof. N. E. Zhukovsky and Yu. A. Gagarin" <sup>1, 3, 4</sup>  
Voronezh, Russia*

*P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sport and Health <sup>2</sup>  
Saint-Petersburg, Russia*

<sup>1</sup> *Lecturer of Physical Training Department*

*ph.: +7(930)411-12-22, e-mail: nikita\_kolesnichenko@list.ru  
ORCID 0000-0001-9454-5367*

<sup>2</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Associate professor, Professor of physiology department*

*ph.: +7(905)121-81-83, e-mail: ser.selitrenikoff@yandex.ru  
ORCID 0000-0003-3659-080X*

<sup>3</sup> *PhD of Pedagogy, Associate professor, Deputy head of physical training department*

*ph.: 7(910)245-30-00, e-mail: aleksey5445@yandex.ru  
ORCID 0000-0002-4122-2369,*

<sup>4</sup> *Cadet*

*ph.: +7(910)738-55-15, e-mail: ilakulbasnyj@gmail.com  
ORCID 0000-0002-5376-0535*

**Abstract.** The article reflects the relevance of the study of the process of improving the level of physical fitness of military personnel in order to develop their psychophysical qualities that guarantee the body's resistance to the effects of various adverse factors associated with the conditions of combat training and professional combat activities. A detailed analysis of the Manual on Physical training in the Armed Forces of the Russian Federation (NFP-2009), Order of the Minister of Defense of the Russian Federation No. 200 dated April 21, 2009 regarding the development of professionally necessary physical qualities was carried out. The purpose of the work is a retrospective analysis of the professionally necessary physical qualities of a serviceman and the system of their improvement. The article indicates that educational activities involve the training of future military specialists in training sessions. Extracurricular time is allocated to cadets for self-organization of science and dispute classes. Official activity covers service in the outfits, actions on the signal.

**Keywords:** physical education, military education, military professional activity, physical qualities, moral and combat qualities, professional and essential qualities, physical development, professional combat, moral willpower, combat situation.

**Cite as:** Kolesnichenko, N. A., Selitrenikova, T. A., Chastikhin, A. A., Kulbashny, I. A. (2023) Theoretical prerequisites for improving the process of physical education of a serviceman for action in a complex military-professional environment. *Physical Culture and Health*. (2), 72-76. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_72.

Received 09.03.2023

Accepted 29.06.2023