

УДК 796

# СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ВОЕННО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КЛАССОВ РОСГВАРДИИ

А.А. Ворошнина (Красноярск, Россия)

Л.К. Сидоров (Красноярск, Россия)

## Аннотация

*Проблема и цель.* В статье анализируются организация и содержание физической и морально-волевой подготовки учеников класса Росгвардии, которая не соответствует требованиям, предъявляемым спецификой деятельности класса. Мы считаем, что для данного направления необходима специальная программа обучения на основе общеобразовательной. Это позволит более эффективно физически подготовить школьников, используя специальные упражнения, характеризующие наиболее важные физические качества, военно-прикладные навыки<sup>1</sup>. Также занятия физкультурой представляют собой хорошую базу для формирования положительных качеств личности [Поволодов, Козинская, 2019]. *Цель* статьи – определить и обосновать оптимальные средства физической подготовки, степень их соответствия специфике деятельности специализированных классов Росгвардии, проверить формы и содержание физического воспитания военно-прикладного характера в констатирующем эксперименте.

*Методологию* исследования составляют педагогическое наблюдение, интервью, анкетирование, обобщение независимых характеристик, педагогические контрольные испытания (тесты), математическая статистика, анализ и обобщение анкет и интервью-вопросников.

*Результаты исследования.* Подтверждена целесообразность включения в программу физического воспитания некоторых военно-прикладных видов спорта: пулевой стрельбы, рукопашного боя, плавания, военизированных кроссов, полосы препятствий и эстафет, а также сформулированы основные требования к введению организационно-педагогических условий обучения практическим действиям учащихся специализированных классов.

*Заключение.* Предложенная авторская концепция использования военно-прикладных видов спорта в физическом воспитании учащихся специализированных классов Росгвардии может быть реализована в вариативной части этой подготовки. Результативным организационно-педагогическим условием ее реализации может стать специально разработанная учебная программа, включающая военно-прикладные виды спорта. Помимо совершенствования специальных физических способностей, в процессе профессионально-прикладной физической подготовки даются прикладные знания – это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными [Полиевский и др., 2020].

**Ключевые слова:** *военно-прикладная подготовка, специализированный, военизированный.*

Ворошнина Анастасия Алексеевна – аспирант, КГПУ им. В.П. Астафьева; e-mail: anastasiya.shorn@mail.ru

Сидоров Леонид Константинович – доктор педагогических наук, профессор, КГПУ им. В.П. Астафьева; e-mail: sidorovk@kspu.ru

**П**остановка проблемы. В настоящей статье рассмотрим основные требования к совершенствованию учебной програм-

мы по физической подготовке учащихся специализированных классов Росгвардии, направленной на формирование их военно-прикладной

<sup>1</sup> Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: приказ министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406972208/?ysclid=loqltfjyh040136821> (дата обращения: 05.11.2023).

подготовленности<sup>2</sup>. Практика показывает, что в настоящее время недостаточно разработана программа проведения занятий по физической подготовке 5–11-х специализированных классов Росгвардии, не выявлены педагогические условия, способствующие ее эффективности, отсутствуют научно-методические указания по ее организации, не разработаны критерии и показатели, характеризующие готовность обучающихся к поступлению в военные институты с учетом новых обстоятельств общественной жизни [Виленский, 2019; Филимоновой, Андющенко, 2021; Лях, 2019; Погадаев, 2019].

На основе практического опыта работы в специализированных классах Росгвардии мы приступили к разработке организационных и

методических основ физического воспитания учащихся данного класса<sup>3</sup>. Результаты предварительного исследования легли в основу разработки и научного обоснования программы военно-физического воспитания учащихся в формирующем педагогическом эксперименте.

Экспериментальная программа, отраженная в табл. 1, отличалась особенностями построения. Первая из них заключалась в военно-прикладном характере ее содержания, включающего в себя средства физического воспитания с ярко выраженной военно-прикладной направленностью, активно влияющие на формирование и совершенствование специфических навыков и умений у занимающихся [Полиевский и др., 2020].

Таблица 1

**Экспериментальная программа военно-физического воспитания учащихся специализированного класса Росгвардии (в часах)**

Table 1

**Experimental program of military physical education for the specialized class students of the Russian National Guard (in hours)**

Периоды Виды	Учебный										Летний	Всего
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Итого	Июнь-июль	
Борьба самбо	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	10	82
Общефизическая подготовка с военно-прикладной направленностью	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	24	96
Стрельба пулевая	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72	16	86
Строевая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8	8
Плавание	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	16	16
Полоса препятствий, военно-спортивные игры и эстафеты	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	10	10
Специализированная утренняя гимнастика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	14	14
Спортивно-массовые мероприятия	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	27	52
Итого	26	27	26	27	27	27	27	27	27	241	125	366

**Примечание.** Отсутствие строевой подготовки как специального вида в учебном периоде, объясняется включением ее в раздел ОФП как составной части.

<sup>2</sup> О войсках национальной гвардии Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 03.07.2016] № 226-ФЗ (ред. от 14.07.2022). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_284588/?ysclid=lohrht1tak582249252](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_284588/?ysclid=lohrht1tak582249252) (дата обращения: 05.11.2023).

<sup>3</sup> Кадетский класс в Московской школе. URL: <https://detinform.ru/kadetskiy-klass-v-moskovskoy-shkole-samoe-vazhnoe-i-interesnoe-o-proekte-i-programme.html?ysclid=lolpbwngmn321262043> (дата обращения: 05.11.2023).

Вторая особенность программы – многоборность, то есть комплексное использование средств военно-физического воспитания, способствующих всесторонней физической подготовке учащихся. Отмеченная многоборность обеспечивалась в различных формах организации физического воспитания и спорта.

Третья особенность программы военно-физического воспитания состояла в том, что она органически продолжала учебный процесс по физическому воспитанию и начальной военной подготовке учащихся в школе. Содержание их дополнялось систематическими занятиями по военно-прикладным видам спорта и массовой физической культуры в форме тренировок.

Важным отличием программы являлась ее направленность на всестороннее развитие личности школьника, физическое совершенствование и морально-волевую подготовку. Она заключалась в конкретной реализации влияния средств физического воспитания и спорта на формирование физических, нравственных и волевых качеств занимающихся, их двигательных и военно-прикладных навыков и умений. Эта особенность отражала и ее профессионально-прикладную функцию, то есть эффективную подготовку учащихся к работе в полиции и других правоохранительных органах.

Непрерывность воздействия на формирование личности учащихся мы считаем пятой особенностью программы. Она проводилась круглогодично, то есть как в учебный период, так и в условиях военно-спортивного пришкольного лагеря.

Содержание программы реализовывалось в учебном периоде на систематических занятиях борьбой самбо, пулевой стрельбой, общефизической подготовкой с военно-прикладной направленностью и в форме проведения спортивных мероприятий: военно-спортивных праздников, эстафет, туристических походов, соревнований.

В период пришкольного военно-спортивного лагеря учебно-тренировочный процесс расширялся за счет включения занятий плаванием, выделения из ОФП строевой подготовки, трени-

ровок на полосе препятствий, военизированных игр, использования факторов внешней среды в закаливании организма учащихся.

**Борьба самбо.** Из всех видов спортивных единоборств борьба самбо является одним из наиболее универсальных средств физической и психологической подготовки, аккумулирующих все компоненты ведения борьбы и отличающихся ярко выраженной военно-прикладной и профессиональной направленностью.

В целях успешного усвоения материала и развития интереса учащихся к данному виду спорта использовалось регулярное проведение текущих и заключительных соревнований.

**Пулевая стрельба.** В процессе занятий пулевой стрельбой решалась важнейшая задача целенаправленной подготовки учащихся к будущей службе в Росгвардии. В основу содержания занятий была положена начальная военная подготовка, включающая в себя ознакомление с назначением и устройством пистолета системы Макарова, автомата Калашникова, уход за ними, подготовку к стрельбе, прием и правила стрельбы из вышеуказанного оружия.

На занятия стрелковой подготовкой в учебном периоде отводилось по два часа еженедельно, в летнем – в общей сложности 16 часов.

В ходе учебно-тренировочного процесса решались задачи успешной подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО по стрельбе на соответствующей возрастной ступени [Мизрахи, 2022].

Помимо обязательных еженедельных тренировок, программой по стрелковой подготовке предусматривалось проведение соревнований. Особой популярностью пользовались стрелковые состязания по стрельбе из пневматической винтовки.

**Общефизическая подготовка с военно-прикладной направленностью.** Наиболее важное место в программе физического воспитания учащихся отводилось занятиям по общефизической подготовке (далее – ОФП) [Гришина, 2014]. Основной особенностью данной подготовки была военно-прикладная направленность, заключающаяся в применении средств

физического воспитания и спорта, наиболее полно отражающих специфику физической подготовки будущих воинов.

В содержание ОФП входили:

- 1) элементы основной гимнастики – 18 часов;
- 2) легкоатлетические упражнения – 24 часа;
- 3) игровые упражнения – 22 часа;
- 4) строевая подготовка – 8 часов.

Гимнастический раздел ОФП являлся одной из основных ее частей и был направлен на всестороннее развитие основных мышечных групп организма учащихся, совершенствование специфических двигательных навыков и умений, развитие координации, быстроты и точности движений.

Военно-прикладная направленность в исполнении гимнастических упражнений выражалась в использовании элементов гимнастики, активно способствующих овладению нормативными требованиями начальной физической подготовки призывников. Прежде всего это относится к выполнению реальных подтягиваний и отжиманий на перекладине, брусьях, кольцах, подъемов переворотом, силой, маховых движений с большой амплитудой с последующим соскоком в движении [Jobe et al., 2022].

В программе ОФП элементы гимнастики и акробатики в большей мере предшествовали основной части занятия и составляли 20–25 % от общего времени. Через каждые три недели учебно-тренировочного процесса по ОФП реализовывалась гимнастическая программа тренировки, суть которой заключалась в том, что количество времени, отведенного на занятие по гимнастике, увеличивалось до 55–60 % от общего времени. Подобная расстановка гимнастических средств по ОФП, на наш взгляд, активно способствовала совершенствованию двигательных и военно-прикладных навыков и умений, приобретенных в процессе предшествующих тренировок, более эффективному воспитанию физических качеств, специфичных для занятий гимнастическими упражнениями.

Содержание легкоатлетической части ОФП включало в себя беговые, прыжковые упражнения, метания. Использовался кроссовый бег с равномерной и переменной скоростью с пред-

метами военной выкладки (бег с макетами автоматов).

Особое значение придавалось военизированному кроссу и марш-броску как наиболее универсальным средствам воспитания выносливости, техники преодоления препятствий, отвечающим всем требованиям военной подготовки.

Бег на выносливость являлся неотъемлемым компонентом всех занятий по программе ОФП и составлял в зависимости от направленности (игровой, гимнастической и др.) занятия от 10 до 45 %.

Объем бега, выраженного в километрах, в учебный период составил  $130 \pm 13,3$  км, в летний –  $176 \pm 10,3$  км.

В спринтерской подготовке учащихся основное внимание уделялось повторному и интервальному бегу на коротких отрезках из различных положений (лежа, с колена, спиной вперед и т.д.).

Способность к проявлению достаточно высокой скорости движения испытуемыми воспитывалась и средствами разнообразных эстафет, игр, отличающихся быстрой сменой и изменениями предлагающихся ситуаций, где необходимо принятие быстрого решения и, следовательно, быстрых двигательных изменений.

В содержании легкоатлетической части ОФП спринтерские упражнения занимали от 10 до 15 %. Столь относительно невысокий объем спринта в общем занятии ОФП компенсировался применением в данном занятии средств спортивных и подвижных игр, значение которых в развитии и воспитании быстроты очень велико.

Применение прыжковых упражнений в программе ОФП проводилось по двум направлениям: первое – классические типы прыжков (в длину с места, разбега, тройной, пятерные, многоскоки), второе – специфические (прыжки с различных высот, прыжки на гимнастическую скамейку, бревно, тумбу и т.д.). Использовались прыжки через различные препятствия (рвы, канавы, поваленные деревья, заборы).

Суммарное время на прыжковые упражнения в ОФП колебалось от 8 до 15 % общего

времени, отведенного на занятие. Так, например, в занятии ОФП с легкоатлетической направленностью прыжки занимали до 15–17 % общего времени.

В метаниях особое значение придавалось технике броска гранаты как специфическому средству военной подготовки. На занятиях ОФП в эстафетах формировались и совершенствовались навыки и умения занимающихся. Метание гранат различного веса из положения классического, лежа, с колена, боком по вертикальным («окно», круг, шар) и горизонтальным (ров, окоп) целям и на дальность. Помимо гранаты, использовались камни, набивные мячи, ядра.

Процентное отношение всех видов метаний к общему времени занятий ОФП составляло до 25 %.

В целом легкоатлетическая часть ОФП в годичном цикле учебно-тренировочного процесса составила 48 часов: 24 часа – в учебном, 24 часа – в условиях пришкольного военно-спортивного лагеря.

Игровые упражнения использовались в обоих периодах основного эксперимента по двум направлениям: первое – названия средств являлись доминирующими в занятиях ОФП с игровой направленностью и составляли до 55 % от общего времени, второе – спортивные и подвижные игры применялись в конце занятия, решая одновременно задачу повышения эмоционального уровня испытуемых после тяжелых и продолжительных тренировок и составляли до 25 % отведенного на занятие времени.

В последующем мы убедились в том, что такая практика использования игровых средств

дает положительный результат как в освоении игрового материала, так и в качестве эффективного средства снятия утомления после тренировок и эмоционального настроения на последующую напряженную тренировочную работу.

В содержание игровых элементов ОФП входили футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры с мячом, палками, скакалками и другими сопутствующими предметами.

В содержании тренировочных занятий по ОФП в учебном периоде, помимо уже названных средств физического воспитания, определенное место отводилось элементам строевой подготовки, которая являлась одним из важнейших атрибутов специализированного класса Росгвардии. Необходимость их включения как составной части ОФП была вызвана ограниченным временем, отведенным на учебно-тренировочный процесс в данном периоде и отсутствием возможности выделения их отдельным видом.

В ходе строевой подготовки решились задачи овладения основными строевыми приемами: построение в шеренгу, колонну, повороты, выход из строя, освоение строевого и походного шага, строевая ходьба в движении и т.д.

В тренировках по ОФП строевые упражнения, как правило, включались в водную часть занятия и составляли в зависимости от их направленности от 5,0 до 15 %. Так, например, в связи с гимнастическим уклоном им отводилось до 15 % от общего времени.

Общий объем строевой подготовки в учебном периоде был доведен до 8 часов.

Примерное распределение средств ОФП в месячном цикле представлено в табл. 2.

Таблица 2

Распределение средств ОФП в месячном цикле

Table 2

Distribution of GPP funds in a monthly cycle

Недели	Объем (%)		
	Элементы гимнастики	Легкоатлетические упражнения	Игровые упражнения
1-я	20	70	10
2-я	25	20	55
3-я	20	65	15
4-я	60	15	25

Занятия по лыжной подготовке проводились по учебной программе школы, в туристических походах и самостоятельно.

В период работы пришкольного военно-спортивного лагеря строевая подготовка, являясь отдельным техническим видом, решала вопросы дальнейшего совершенствования навыков дважды в неделю, длительность занятий до 1 часа.

В целях успешного усвоения пройденного материала и развития интереса к нему программой по строевой подготовке предусматривалось проведение соревнований, например «Праздник песни и строя».

**Плавание.** Занятия плаванием предусматривались лишь в летний период в условиях пришкольного военно-спортивного лагеря [Fail et al., 2022]. С учетом военно-прикладного характера программы занятия плаванием решали задачи формирования навыков и умений длительного передвижения по воде, плавания в одежде, с макетами оружия, прыжков в воду с различных высот, длительного пребывания под водой, передвижения под водой [Doma et al., 2022; Leahy et al., 2018]. Широко применялись на занятиях игры на воде: «Пятнашки», «Мяч капитану», водное поло, – способствующие развитию и воспитанию выносливости и скорости передвижения на воде [Esen et al., 2019; Kostoulas et al., 2018].

Время, отведенное на занятия плаванием, составило 16 часов, т.е. 4,5 % от общего времени учебно-тренировочного процесса в классе.

В период учебного года предусматривались домашние задания по физическому воспитанию, среди которых значительное место отводилось подготовке и проведению комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Данные физической подготовленности учащихся показали возможность проведения с ними утренней гигиенической гимнастики со значительным применением циклических упражнений (бег, ходьба) в форме сокращенного урока до 30 минут. По мнению некоторых авторов, специализированная утренняя гимнастика превращается в дополнительный резерв повышения специальной спортивной подготовки и воспитания физических качеств<sup>4</sup>.

Беговая направленность комплекса утренней гимнастики заключалась в применении упражнений, оказывающих положительное влияние на рост спортивных показателей, и отражала включение динамических упражнений, выполняемых в движении. Основное место в комплексе занимали упражнения циклического характера – различные виды ходьбы и бега.

Нагрузка на выполнение комплекса постепенно возрастала ко второй трети, а затем постепенно снижалась и заканчивалась упражнениями на расслабление.

В период эксперимента беговая нагрузка возрастала ступенчато-понедельно и решала задачи стойкого повышения приспособительных механизмов, выражающихся в более быстром восстановлении после сна функционального состояния организма учащихся. Первая неделя являлась адаптационной, предусматривала постепенное приспособление организма к новым климатическим условиям (ходьба, бег). Последующие недели решали задачи постепенного достижения максимальных беговых объемов (бега в медленном и среднем темпе до 10–20 минут).

Неотъемлемой частью утренней гимнастики являлись водные процедуры, обеспечивающие в определенной мере закаливание организма школьника.

Большое значение закаливанию придавалось в ходе спортивных занятий плаванием. Процесс закаливания плаванием начинался с 2–3 минут и доходил до 1 часа пребывания в воде.

Наряду с проведением обязательных секционных занятий по военно-прикладным видам спорта и массовой физической культуре, в программе значительное место отводилось специальным формам и средствам военно-физической подготовки. К ним прежде всего относились организация военно-спортивных праздников, военизированных игр и эстафет, тренировки на полосе препятствий.

<sup>4</sup> Харинко Н.Ф. Педагогические проблемы воспитательной работы в условиях внешкольных учреждений (на опыте УССР): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Минск, 1973. 30 с.

**Военно-спортивный праздник.** Основными задачами организации и проведения военно-спортивных праздников являлись пропаганда комплекса ГТО, военно-прикладных видов спорта, овладение и совершенствование учащимися навыков и умений, специфических для военно-физической подготовки и воспитания высоких морально-волевых качеств участников. По сей день данное мероприятие не утратило свою актуальность, а лишь набрало обороты [Дедловская и др., 2021].

В содержании военно-спортивного праздника широкое применение нашли следующие упражнения: пробегание по гимнастическому бревну, перенос «раненого» партнера на руках, спине, преодоление «проволочного» заграждения и другие.

За время педагогического эксперимента военно-спортивный праздник проводился трижды и приурочивался к Дню защитника Отечества, Дню войск национальной гвардии Российской Федерации и Дню Победы. В общей сложности программа рассчитывалась на 2–2,5 часа.

**Военно-спортивные игры и эстафеты.** Немаловажное значение в военно-физической подготовке учащихся уделялось организации и проведению военно-спортивных игр, активно влияющих на усвоение и совершенствование военно-прикладных навыков, физической подготовке, формированию навыков владения компасом, ориентированию на местности.

Военно-спортивные игры использовались во втором периоде основного эксперимента в условиях пришкольного военно-спортивного лагеря. По направленности воздействия они относились к группе игр, направленных на развитие и укрепление навыков ОФП, общевойсковой и стрелковой подготовки.

Содержание игр характеризовалось применением коллективных военно-прикладных упражнений и действий.

Большое значение в нашей работе уделялось участию учащихся в военно-спортивной игре «Зарница», проводимой в школах, где учащиеся готовились и соревновались по ряду видов программы игры.

Военно-спортивные игры были направлены на совершенствование навыков преодоления препятствий, стрельбы из пневматического оружия, метания гранат по вертикальным и горизонтальным целям.

**Полоса препятствий.** Основным средством военно-физической подготовки являлась полоса препятствий. Значение ее в формировании военно-прикладных навыков и умений занимающихся трудно переоценить. Именно на полосе препятствий оттачивается воинское мастерство, проявляющееся в умелом преодолении различного рода препятствий и позволяющее будущим воинам без особых трудностей освоить специфику военно-прикладной подготовки.

Занятия по военно-физической подготовке проводились преимущественно на втором этапе исследования и занимали 12,5 % от времени, отведенного на тренировочный процесс в летнем периоде.

**Туристические походы.** Определенное место в программе военно-физического воспитания в классах отводилось организации и проведению туристических походов. Применялись преимущественно однодневные походы. Полезность от многодневных походов заключается в сохранении эмоционального подъема участников, благоприятном воздействии на их психические и физические качества.

По своему характеру они относились к оздоровительным и в большей мере решали вопросы укрепления здоровья учащихся и активного восстановления после преодоления цикла тренировочного процесса<sup>5</sup>.

Организация и проведение походов осуществлялись на обоих этапах педагогического эксперимента, но в большей степени в условиях пришкольного военно-спортивного лагеря.

Походы являлись органической частью плана спортивно-массовых мероприятий программы.

<sup>5</sup> О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 04.12.2007] № 329-ФЗ (редакция от 24.06.2023). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/?ysclid=lolqzd08k9997716603](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=lolqzd08k9997716603) (дата обращения: 05.11.2023).

Характеризуя в целом применение широкого арсенала средств военно-физического воспитания в круглогодичном учебно-тренировочном процессе в классе, следует отметить, что используемые средства в достаточной мере отражали все стороны военно-прикладной физической подготовки учащихся. Данная физическая подготовка обеспечивает, исходя из военно-профессиональной деятельности, высокий уровень военно-профессиональной готовности учащихся [Пичугин, Янцен, 2021].

*Результаты исследования.* Проведенный педагогический эксперимент показал целесообразность использования в программе физического воспитания учащихся средств физической подготовки военно-прикладного характера: борьбы самбо, пулевой стрельбы, военизированных кроссов и эстафет, полосы препятствий, плавания, строевых упражнений.

*Заключение.* Предложенная авторская концепция использования военно-прикладных видов спорта в физическом воспитании учащихся специализированных классов Росгвардии может быть реализована в вариативной части этой подготовки. Результативным организационно-педагогическим условием ее реализации может стать специально разработанная учебная программа, включающая военно-прикладные виды спорта. Помимо совершенствования специальных физических способностей, в процессе профессионально-прикладной физической подготовки даются прикладные знания – это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности и которые можно приобрести в процессе регулярных занятий физической культурой и отдельными видами спорта, особенно профессионально-прикладными [Полиевский и др., 2020].

## Библиографический список

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учебник для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2019. 239 с.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. Изд. 4-е. Ростов н/Дону: Феникс, 2014. 248 с.
3. Дедловская Е.Г., Углянская О.А., Уткин С.В. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе // Молодой ученый. 2021. № 51 (393). С. 489–491. URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (дата обращения: 05.11.2023).
4. Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2019. 256 с.
5. Мизрахи Ю.В. Особенности подготовки школьников к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО III степени // Молодой ученый. 2022. № 27 (422). С. 189–190. URL: <https://moluch.ru/archive/422/93848> (дата обращения: 05.11.2023).
6. О войсках национальной гвардии Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 03.07.2016] № 226-ФЗ (ред. от 14.07.2022). URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_284588/?ysclid=lolrht1tak582249252](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_284588/?ysclid=lolrht1tak582249252) (дата обращения: 05.11.2023).
7. Об образовании в Российской Федерации: Федер. закон [принят Гос. Думой 29.12.2012] № 273-ФЗ. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=lolrbaena209317157](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lolrbaena209317157) (дата обращения: 05.11.2023).
8. Пичугин М.Б., Янцен Т.А. Характеристика физического воспитания военнослужащих // Молодой ученый. 2021. № 53 (395). С. 204–206. URL: <https://moluch.ru/archive/395/87476/> (дата обращения: 05.11.2023).
9. Поволодов И.В., Козинская Е.В. Важность занятий физической культурой в становлении человека // Наука. 2019. № 6. С. 124–128.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. 7–9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: ДРОФА / Учебник, 2019. 237 с.



11. Полиевский С.А., Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2020. 378 с. (Высшее образование) // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/518637> (дата обращения: 05.11.2023).
12. Филимоновой С.И., Андющенко Л.Б. Физическая культура: учеб. пособие. М.: ФГБОУ ВО «ЗЭУ им. Г.В. Плеханова», 2021. 277 с.
13. Doma K., Engel A., Connor J., Gahreman D. Effects of knowledge of results and change-oriented feedback on swimming performance // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022. Vol. 17, is. 4. P. 556–561. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0227>
14. Esen O., Nicholas C., Morris M., Bailey S.J. No effect of beetroot juice supplementation on 100-m and 200-m swimming performance in moderately trained swimmers // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019. Vol. 14, is. 6. P. 706–710. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30427246/>
15. Fail L.B., Marinho D.A., Margues E.A., Costa M.J., Santos C.C., Marques M.C., Izquierdo M., Neiva H.P. Benefits of aquatic exercise in adults with and without chronic disease: A systematic review with analysis // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2022. Vol. 32, is. 3. P. 465–486. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/sms.14112?ysclid=lolu33q2jv266566613>
16. Jobe T.K., Shaffer H.N., Doci C.L., Gries K.J. Sex differences in performance and depth of field in the United States Olympic Trials // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36, is. 11. P. 3122–3129. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36287179/>
17. Kostoulas I.D., Toubekis A.G., Paxinos T., Volaklis K., Tokmakidis S.P. Active recovery intervals restore initial performance after repeated intervals restore initial performance after repeated sprints in swimming // *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18, is. 3. P. 323–331. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29249177/>
18. Leahy M.G., Summers M.N., Peters C., Molgat-Seon Y., Geary C.M., William Sheel A. Characterizing the mechanics of breathing in swimmers // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2018. Vol. 50, is. 5S. P. 284. URL: <https://www.researchgate.net/publication/325633743>

# THE CONTENT AND METHODOLOGY OF MILITARY PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN SPECIALIZED CLASSES OF THE RUSSIAN NATIONAL GUARD

**A.A. Voroshnina (Krasnoyarsk, Russia)**

**L.K. Sidorov (Krasnoyarsk, Russia)**

## **Abstract**

*Statement of the problem.* The article analyzes the organization and content of physical and moral-volitional training of the Russian National Guard class students, which do not meet the requirements imposed by the specifics of class activities. We believe that a special educational program based on general education is necessary for this area. This will make it possible to prepare students more effectively physically, using special exercises that characterize the most important physical qualities, military-applied skills. Also, physical education is a good basis for the formation of positive personality traits [Povolodov, 2019].

*The purpose of the article* is to determine and justify the optimal means of physical training, the degree of their compliance with the specifics of the activities of specialized classes of the Russian National Guard, to check the forms and content of physical education of a military-applied nature in an ascertaining experiment.

*The research methodology* consists of pedagogical observation, interviews, questionnaires, generalization of independent characteristics, pedagogical control tests, mathematical statistics, analysis and generalization of questionnaires and interviews.

*Research results.* The expediency of including some military-applied sports in the physical education program was confirmed: bullet shooting, hand-to-hand combat, swimming, paramilitary cross-country, obstacle courses and relay races, as well as the basic requirements are formulated for the introduction of organizational and pedagogical conditions for teaching practical actions to students of specialized classes.

*Conclusion.* The authors' concept of the use of military-applied sports in physical education of students of specialized classes of the Russian National Guard proposed in the article can be implemented in the variable part of this training. An effective organizational and pedagogical condition for its implementation can be a specially developed curriculum, including military-applied sports. In addition to improving special physical abilities, applied knowledge is given in the process of professionally applied physical training – this is the knowledge that may be necessary for future professional activity and which can be acquired in the process of regular physical education and certain sports, especially professionally applied [Polievsky, 2020].

**Keywords:** *military-applied training, specialized, paramilitary.*

---

**Voroshnina, Anastasia A.** – PhD Candidate, Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: anastasiya.shorn@mail.ru

**Sidorov, Leonid K.** – DSc (Pedagogy), Professor, Department of Theoretical Foundations of Physical Education, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); e-mail: sidorovk@kspu.ru

---

## **References**

1. Vilensky M.Ya. Physical culture. Grades 5–7: Textbook for general education institutions. Moscow: Prosveshchenie, 2019. 239 p.
2. Grishina Yu.I. General physical training. To know and be able: textbook. Rostov-on-Don: Feniks, 2014. 248 p.
3. Dedlovskaya E.G., Uglyanskaya O.A., Utkin S.V. The role and significance of the GTO complex in modern society // Molodoy uchenyy (Young Scientist). 2021. No. 51 (393). P. 489–491. URL: <https://moluch.ru/archive/393/86888/> (access date: 05.11.2023).
4. Lyakh V.I. Physical Culture. Grades 8–9: Textbook for general education institutions. Moscow: Prosveshchenie, 2019. 256 p.
5. Mizrakhi Yu.V. Features of preparing schoolchildren to pass the standards of the All-Russian physical culture and sports complex of the GTO III level // Molodoy uchenyy (Young Scientist). 2022. No. 27 (422). P. 189–190. URL: <https://moluch.ru/archive/422/93848/> (access date: 05.11.2023).

6. On troops of the National Guard of the Russian Federation: Federal Law [adopted by the State Duma on 03.07.2016] No. 226-FZ (dated 14.07.2022) URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_284588/?ysclid=lolrht1tak582249252](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_284588/?ysclid=lolrht1tak582249252) (access date: 05.11.2023).
7. On education in the Russian Federation: Federal Law [adopted by the State Duma on 29.12.2012] No. 273-FZ. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/?ysclid=lolrbbaena209317157](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lolrbbaena209317157) (access date: 05.11.2023).
8. Pichugin M.B., Yantsen T.A. Characteristics of physical education of military personnel // *Molodoy uchenyy (Young Scientist)*. 2021. No. 53 (395). P. 204–206. URL: <https://moluch.ru/archive/395/87476/> (access date: 05.11.2023).
9. Povolodov I.V., Kozinskaya E.V. The importance of physical culture in the formation of a person // *Nauka (Science)*. 2019. No. 6. P. 124–128.
10. Pogadaev G.I. Physical Culture. Grades 7–9: Textbook for general education institutions. Moscow: Drofa, 2019. 237 p.
11. Poliyevsky S.A., Rayevsky R. T., Yamaletdinova G. A. Professional and military-applied physical training based on extreme sports: textbook for universities. Moscow: Izdatelstvo Yurayt, 2023. 378 p. URL: <https://urait.ru/bcode/518637> (access date: 05.11.2023).
12. Filimonova S.I., Andyushenko L.B. Physical culture: textbook. Moscow: FGBOU VO ZEU im. G.V. Plekhanova, 2021. 277 p.
13. Doma K., Engel A., Connor J., Gahreman D. Effects of knowledge of results and change-oriented feedback on swimming performance // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2022. Vol. 17, is. 4. P. 556–561. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0227>
14. Esen O., Nicholas C., Morris M, Bailey S.J. No effect of beetroot juice supplementation on 100-m and 200-m swimming performance in moderately trained swimmers // *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2019. Vol. 14, is. 6. P. 706–710. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30427246/>
15. Fail L.B., Marinho D.A., Margues E.A., Costa M.J., Santos C.C., Marques M.C., Izquierdo M., Neiva H.P. Benefits of aquatic exercise in adults with and without chronic disease: A systematic review with analysis // *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2022. Vol. 32, is. 3. P. 465–486. URL: <https://www.sci-hub.ru/10.1111/sms.14112?ysclid=lolu33q2jv266566613>
16. Jobe T.K., Shaffer H.N., Doci C.L., Gries K.J. Sex differences in performance and depth of field in the United States Olympic Trials // *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2022. Vol. 36, is. 11. P. 3122–3129. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36287179/>
17. Kostoulas I.D., Toubekis A.G., Paxinos T., Volaklis K., Tokmakidis S.P. Active recovery intervals restore initial performance after repeated intervals restore initial performance after repeated sprints in swimming // *European Journal of Sport Science*. 2018. Vol. 18, is. 3. P. 323–331. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29249177/>
18. Leahy M.G., Summers M.N., Peters C., Molgat-Seon Y., Geary C.M., William Sheel A. Characterizing the mechanics of breathing in swimmers // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2018. Vol. 50, is. 5S. P. 284. URL: <https://www.researchgate.net/publication/325633743>