

УДК 796.011.3

Гусев Алексей Николаевич
старший преподаватель кафедры «Физическая культура»
Gusev A.N.
E-mail: alexej.gusew2013@yandex.ru

Нижегородский государственный инженерно-
экономический университет
Nizhny Novgorod State University of
Engineering and Economics
Нижегородская обл., г. Княгинино,
ул. Октябрьская, д. 22А, Россия, 606340
Тел: +7 (83166) 4-15-50

ИНТЕНСИФИКАЦИЯ ПРОЦЕССА ДОПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ К ВОЕННО- ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

INTENSIFICATION OF THE PROCESS OF PRE-PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING OF YOUNG MEN FOR MILITARY- PROFESSIONAL ACTIVITY

Аннотация

Статья посвящена изучению актуальной научно-педагогической проблемы, связанной с повышением эффективности физического воспитания молодых людей допризывного и призывного возраста. Современные солдаты используют сложное автоматизированное вооружение, в связи с чем растут требования как к развитости их физических качеств, так и к сформированной психоэмоциональной устойчивости, развитой моторике, умению концентрировать свои физические силы в условиях боя экстремальной напряженности, где солдаты сталкиваются в том числе с гипоксией и прогрессирующим утомлением.

Цель статьи – теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность дополнительной программы физического воспитания, направленной на интенсификацию процесса допрофессиональной военно-прикладной и физической подготовки юношей призывного возраста на базе высшего учебного заведения.

Исследование основано на изучении и внедрении в работу по физическому воспитанию молодёжи системного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов.

Теоретическими методами исследования стали анализ, синтез и обобщение материалов научно-методической литературы, связанной с

изучением проблемных вопросов военно-прикладной подготовки призывников.

Теоретическая значимость заключается в том, что были обобщены научные представления о путях физического воспитания молодежи допризывного и призывного возраста, сделан вывод о том, что преимущество в данной работе имеет интенсивный путь, связанный с оптимизацией построения занятий.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и внедрении в учебно-воспитательный процесс НГИЭУ дополнительной образовательной общеразвивающей программы физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста к службе в рядах ВС РФ.

Ключевые слова: допрофессиональная подготовка, призывная молодежь, военно-прикладная физическая подготовка, общая физическая подготовка, интенсификация образовательного процесса.

Abstract

The article is devoted to the study of an urgent scientific and pedagogical problem related to improving the effectiveness of physical education of young people of pre-conscription and conscription age. Modern soldiers use complex automated weapons, which is why requirements are growing both for the development of their physical qualities and for formed psycho-emotional stability, developed motor skills, and the ability to concentrate their physical strength in conditions of extreme combat intensity, where soldiers face, among other things, hypoxia and progressive fatigue.

Purpose of the article is to theoretically substantiate, develop, and experimentally test the effectiveness of an additional physical education program aimed at intensifying the process of pre-professional military-applied and physical training of young men of conscription age on the basis of a higher educational institution.

Methodology and results of the study. The study is based on the study and implementation in the work on physical education of youth of systemic, activity-based, and personality-oriented approaches.

The theoretical research methods were analysis, synthesis, and generalization of materials from scientific and methodological literature related to the study of problematic issues of military-applied training of conscripts.

Theoretical significance lies in the fact that scientific ideas about the ways of physical education of young people of pre-conscription and conscription age were generalized, and a conclusion was made that the advantage in this work belongs to the intensive path associated with optimizing the construction of classes.

Practical significance of the study lies in the development and implementation in the educational process of NGIEU of an additional educational general developmental program of physical training for young men of pre-conscription and conscription age for service in the ranks of the Armed Forces of the Russian Federation.

Keywords: pre-professional training, conscription youth, military-applied physical training, general physical training, intensification of the educational process.

Введение

Подготовка юношей допризывного и призывного возраста к несению военной службы является многоаспектным и целенаправленным процессом. У юношей должна быть сформирована готовность к этому этапу их жизни. Основное содержание этой готовности связано, прежде всего, с физическим развитием юношей, их физической подготовкой. При этом И. В. Богданов отмечает, что будущие защитники Отечества должны быть готовы к несению службы и морально-нравственно, у них должны быть сформированы ценности патриотизма, гражданственности, ответственности за судьбу страны [1, с. 28].

Сегодня, говоря о развитии юношей допризывного и призывного возраста в старшей школе, учреждениях СПО и ВО, необходимо отметить, что физическое развитие молодых людей рассматривается Т. Г. Арутюнян в тесной взаимосвязи с развитием их духовно-нравственных качеств, гражданского самосознания, развитым мировоззрением, а также с трудовым воспитанием и профессионально ориентированной деятельностью [2, с. 24].

Подготовка юношей к несению военной службы направлена на развитие совокупности их физических качеств и свойств, среди которых основными являются сила, ловкость, быстрота, скорость реакции. Для физической подготовки также важно, чтобы у юноши было свободное дыхание и четкая работа сердца.

Физическая готовность юношей к несению военной службы основана, по мнению Е. И. Коробейниковой, на их способности к выполнению различных двигательных действий, что тесно связано вызовами современной войны, с ее экстремальными условиями ведения боев [3, с. 178].

Т. А. Андреевский отмечает тот факт, что как физическое развитие юношей, так и их физическая подготовленность к несению военной службы тесно связаны несколькими группами факторов:

- социальными условиями жизни призывника и их воздействием на его организм и психоэмоциональное состояние;
- генетической предрасположенностью к тому или иному типу физического развития и имеющихся заболеваний;
- особенностями внешней среды, воздействующей на юношу [4, с. 23].

Российское законодательство в сфере несения воинской службы по призыву одержит положение о том, что для всех граждан установлен единый призывной возраст (18 до 30 лет), срок действительной службы составляет 1 год.

В связи установленными правилами призыва на военную службу изменилось значение тех принципов, на основе которых юноши подбираются и распределяются для несения службы по видам и родам войск, по воинским специальностям. При отборе юношей также происходит учет их образования,

полученной профессии. Важным показателем при таком отборе становится физическая подготовленность юношей, наличия у них опыта эффективного коммуникационного общения, их психоэмоциональное состояние.

Материалы и методы исследования

Изучение вопросов интенсификации процесса допрофессиональной физической подготовки юношей к военно-профессиональной деятельности основано на применении ряда теоретических и практических методов исследования.

К теоретическим методам исследования, применяемым в процессе изучения рассмотренной темы, относятся: анализ научной литературы по теме исследования; синтез полученной информации, ее обработка и обобщение в соответствии с темой исследования.

Научная литература, подобранная и изученная в процессе исследования предложенной темы, позволила нам получить полное представление об изучаемых процессах и явлениях: мы проследили историю изучения вопроса о физической подготовке юношей к несению военной службы, сделали вывод о степени изученности данной теме в научных исследованиях; ознакомились с разнообразными методами исследований, выделили из них и впоследствии использовали при написании данной работы те, которые наиболее полно позволяют раскрыть заявленную тему.

Антропометрический метод исследования был применен для оценки физических качеств юношей 1 курса. Эта оценка была проведена по результатам выполнения нормативов контрольных упражнений:

- бег на 30 м (быстрота);
- бег на 3000 м (выносливость)
- поднимание туловища за 30 с и подтягивание на высокой перекладине (сила);
- прыжок в длину места (скоростно-силовая подготовка).

Рассмотрим методику выполнения каждого контрольного упражнения.

- бег на 30 метров позволил выявить такое физическое качество, как быстрота. Контрольное упражнение было проведено на стадионе. В каждом забеге было по два участника, контрольное время пробега которых фиксировалось в секундах и долях секунд;

- бег на 3000 метров позволил выявить такое физическое качество, как выносливость. Контрольное упражнение было проведено на стадионе. В каждом забеге было по 6 участников, контрольное время забега фиксировалось в минутах и секундах;

- поднимание туловища за 30 с и подтягивание на высокой перекладине позволили выявить такое физическое качество, как сила;

- прыжок в длину места позволил выявить такое физическое качество, как скоростно-силовая подготовка.

Исследование проводилось в НГИЭУ с января 2026 года по май 2026 года.

В нём приняли участие 20 студентов 1 курса.

Результаты исследования

Результаты изучения уровня физической подготовленности, показанные юношами 1 курса, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики уровня физической подготовленности студентов

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Быстрота	Бег 30 м	11 человек (55 %)	6 человек (30 %)	3 человека (15 %)
Выносливость	Бег 3000 м	13 человек (65 %)	5 человек (25 %)	2 человека (10 %)
Сила	Поднимание туловища за 30 с	10 человек (50 %)	7 человек (35 %)	3 человека (15 %)
	Подтягивание на высокой перекладине	12 человек (60 %)	6 человек (30 %)	2 человека (10 %)
Скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места	13 человек (65 %)	6 человек (30 %)	1 человек (5 %)

Анализируя данные, представленные в таблице 1, можно говорить о том, что по всем контрольным упражнениям большинство испытуемых студентов показали низкие результаты.

Лучшие результаты показаны по контрольному упражнению «Поднимание туловища за 30 с»: 50 % студентов - низкий уровень, 35 % студентов - средний уровень, 15 % студентов - высокий уровень. Данное упражнение характеризует общую физическую подготовку человека, так как хорошо развитые сильные мышцы пресса необходимы для выполнения многих функциональных движений, а также для сохранения здоровья спины и развития общей координации.

Худшие показатели выявлены по упражнению «Прыжок в длину с места»: 65 % студентов - низкий уровень, 30 % студентов - средний уровень, 5 % студентов - высокий уровень. Полученные данные позволяют говорить о том, что у студентов слабо развита сила ног (они не могут сделать мощное отталкивание в начале прыжка), низкий уровень взрывной силы (то есть, физическое состояние не позволяет им мгновенно проявить максимальную силу), у них слабо развита координация движений всего тела в процессе выполнения упражнения, есть проблемы в правильном развитии мышечного корсета.

Показатели по упражнению «Бег на 30 метров»: 55 % студентов - низкий уровень, 30 % студентов - средний уровень, 15 % студентов - высокий уровень. Полученные результаты позволяют говорить о том, что студенты плохо набирают максимальную скорость движения в короткий промежуток времени,

у них слабо развиты мышцы ног, нескоординированы движения рук и ног с положением корпуса.

Показатели по упражнению «Бег на 3000 метров»: 65 % студентов - низкий уровень, 25 % студентов - средний уровень, 10 % студентов - высокий уровень. Полученные результаты позволяют говорить о том, что студенты не способны поддерживать темп движения на протяжении всей дистанции, то есть, выносливость у них развита слабо. Кроме того, низкие результаты по данному упражнению говорят о том, что у студентов плохо развито тактическое мышление – они не могут грамотно подойти к вопросу распределения своих сил на протяжении всей дистанции и выбрать оптимальный для себя темп движения.

Показатели по упражнению «Подтягивание на высокой перекладине»: 60% студентов - низкий уровень, 30 % студентов - средний уровень, 10 % студентов - высокий уровень. Это упражнение является одним из основных для военных. Низкие показатели, выявленные у студентов, позволяют говорить о том, что у них слабо развита верхняя часть тела (плечи, руки, спина), что они обладают низким уровнем выносливости.

Оценка физических качеств студентов 1 курса показала, что для их физической подготовки к несению службы в армии необходимо развивать у них быстроту, выносливость, силу, усиливать скоростно-силовую тренировку.

Мы разработали Дополнительную образовательную общеразвивающую программу физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста к службе в рядах ВС РФ, которая напрямую коррелирует с государственными стандартами физического воспитания молодежи и нормативами комплекса ГТО.

Предлагаемая Дополнительная программа направлена на развитие у юношей быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств. Для этого в программе предусмотрены комплексные тренировки, которые включают в себя упражнения различной направленности, такие, как бег, выполнение силовых упражнений (подтягиваний, отжиманий, приседаний).

Программа рассчитана на 12 недель реализации, состоит из трех блоков. Каждый блок реализуется в течение 4 недель, посвящен развитию определённых физических качеств и завершается контролем физического состояния юношей.

Блок 1: Подготовительный. Здесь отрабатывается техника бега на средние дистанции; уделяется внимание базовой силовой подготовке.

Блок 2: Специальный. Здесь отрабатывается интервальный бег; уделяется внимание развитию взрывной силы (например, при выполнении челночного бега 10х10); выполняются упражнения на преодоление препятствий.

Блок 3: Итоговый. Здесь внимание уделяется психологической подготовке юношей, которая предполагает проведение тренировок на фоне утомления; также предполагается выполнение комплексных силовых упражнений.

Также мы использовали дополнительные комплексы избирательно-направленных военно-прикладных упражнений, которые могут быть использованы при работе по Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста к службе в рядах ВС РФ.

В состав комплексов вошли следующие группы упражнений:

1. Для развития скоростных способностей (например, при преодолении скоростного участка полосы препятствий): различные виды бега, подвижные игры, имеющие скоростную направленность, игры и эстафеты, основанные на прыжках различных видов;

2. Для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, взрывной силы ног (необходимы, например, при преодолении рва): бег с препятствиями, которые необходимо перепрыгивать, различные виды прыжков и упражнения с ними, упражнения с изменением положения тела, направления движения, техники выполнения движений;

3. Для развития быстроты и ловкости (например, при преодолении лабиринта): различные виды бега;

4. Для развития силы и силовой выносливости (например, для преодоления забора): различные виды упражнений на перекладине (подтягивания, поднимание ног), упражнения на сгибание и разгибание рук, выпрыгивания, лазания по канату;

5. Для развития координационных способностей (например, для того, чтобы преодолеть разрушенный мост): упражнения на узкой опоре, стойка на одной ноге с выполнением движений руками, повороты, различные виды ходьбы;

6. Для развития точности, силовых способностей, взрывного характера действий (например, для метания гранаты): различные упражнения на метание мячей (набивных, теннисных) упражнения с гантелями;

7. Акробатические упражнения для развития координации, самостраховки (например, для преодоления опасного участка открытой местности: перекаты, кувырки, перевороты, повороты.

По окончании реализации программы было проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов.

Сравнительные результаты изучения уровня физической подготовленности, показанные юношами 1 курса, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные результаты диагностики уровня физической подготовленности студентов

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши					
		Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
		1 срез	2 срез	1 срез	2 срез	1 срез	2 срез
Быстрота	Бег 30 м	11 чел. (55 %)	9 чел. (45 %)	6 чел. (30 %)	6 чел. (30 %)	3 чел. (15 %)	5 чел. (25 %)

Выносливость	Бег 3000 м	13 чел. (65 %)	10 чел. (50 %)	5 чел. (25 %)	6 чел. (30 %)	2 чел. (10 %)	4 чел. (20 %)
Сила	Поднимание туловища за 30 с	10 чел. (50 %)	6 чел. (30 %)	7 чел. (35 %)	10 чел. (50 %)	3 чел. (15 %)	4 чел. (20 %)
	Подтягивание на высокой перекладине	12 чел. (60 %)	10 чел. (50 %)	6 чел. (30 %)	7 чел. (35 %)	2 чел. (10 %)	3 чел. (15 %)
Скоростно-силовая подготовка	Прыжок в длину с места	13 чел. (65 %)	12 чел. (60 %)	6 чел. (30 %)	7 чел. (35 %)	1 чел. (5 %)	1 чел. (5 %)

Анализируя данные, представленные в таблице 2, можно говорить о том, что по всем контрольным упражнениям произошло увеличение показателей. Рассмотрим их подробнее.

Лучшие результаты показаны по контрольному упражнению «Поднимание туловища за 30 с»: 30 % студентов (50 % студентов в первом срезе) - низкий уровень, 50 % студентов (35 % студентов в первом срезе) – средний уровень, 20 % студентов (15 % студентов в первом срезе) - высокий уровень. Полученные данные позволяют говорить о том, что у студентов улучшилась общая физическая подготовка, так как произошло развитие мышц пресса, которые необходимы для выполнения многих функциональных движений, а также для сохранения здоровья спины и развития общей координации. Сравнительные результаты 1 и 2 срезов представлены на рисунке 1.

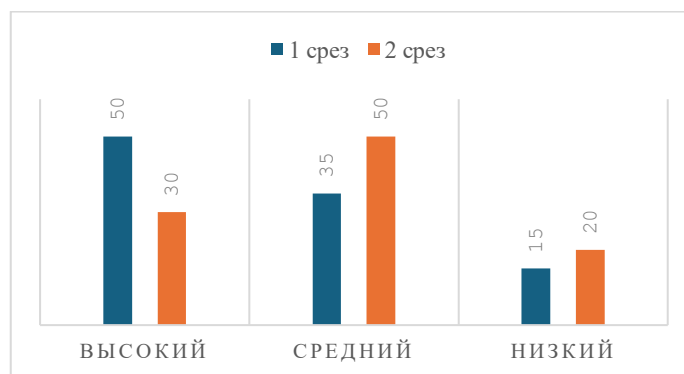


Рисунок 1 – Сравнительные результаты по контрольному упражнению «Поднимание туловища»

Худшие показатели выявлены по упражнению «Прыжок в длину с места». Отметим, что эти показатели изменились меньше, чем другие. 60 % студентов (65 % студентов в первом срезе) - низкий уровень, 35 % студентов (30 % студентов в первом срезе) – средний уровень, 5 % студентов - высокий уровень (показатель не изменился). Полученные данные позволяют говорить о том, что студентам необходимо продолжать работать над развитием силы ног, чтобы уметь делать мощное отталкивание в начале прыжка, работать над повышением уровня взрывной силы, продолжать развивать координацию движений всего тела при выполнении упражнений на развитие мышечного корсета. Сравнительные результаты 1 и 2 срезов представлены на рисунке 2.

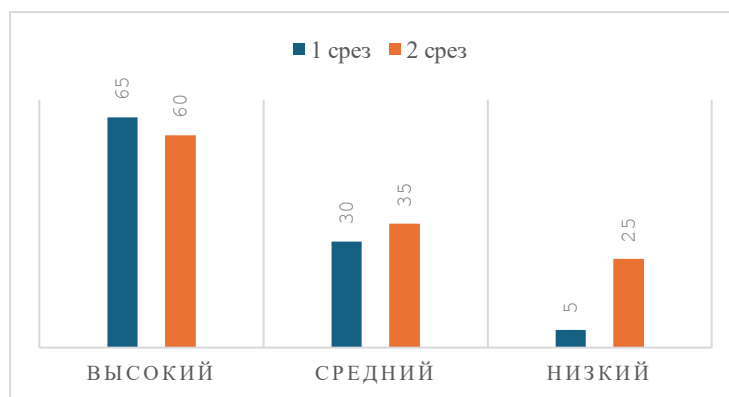


Рисунок 2 – Сравнительные результаты по контрольному упражнению «Прыжок в длину с места»

Показатели по упражнению «Бег на 30 метров»: 45 % студентов (55 % студентов в первом срезе) - низкий уровень, 30 % студентов – средний уровень (показатель не изменился), 25 % (15 % студентов в первом срезе) - высокий уровень. Полученные результаты позволяют говорить о том, что студенты стали лучше набирать максимальную скорость движения в короткий промежуток времени, у них укрепились мышцы ног, студенты научились координировать движения рук и ног с положением корпуса. Сравнительные результаты 1 и 2 срезов представлены на рисунке 5.

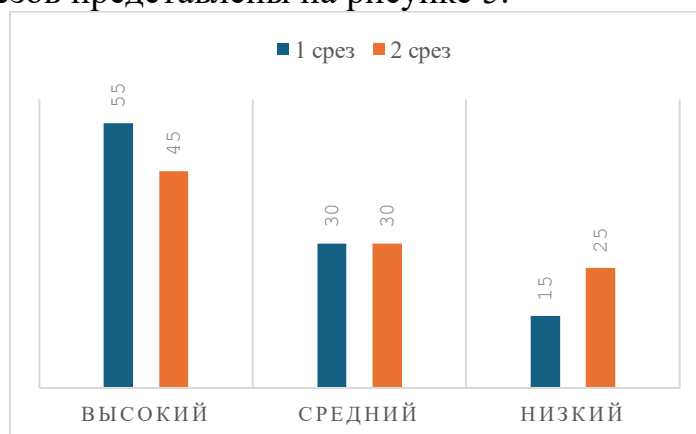


Рисунок 3 – Сравнительные результаты по контрольному упражнению «Бег на 30 м»

Показатели по упражнению «Бег на 3000 метров»: 50 % студентов (65 % студентов в первом срезе) - низкий уровень, 30 % студентов (25 % студентов в первом срезе) – средний уровень, 20 % студентов (10 % студентов в первом срезе) – высокий уровень. Полученные результаты позволяют говорить о том, что студенты постепенно учатся поддерживать темп движения на протяжении всей дистанции, то есть, выносливость у них постепенно повышается. Кроме того, можно говорить о том, что у студентов развивается тактическое мышление – они учатся распределять свои силы на протяжении всей дистанции и выбирать оптимальный для себя темп движения. Сравнительные результаты 1 и 2 срезов представлены на рисунке 4.

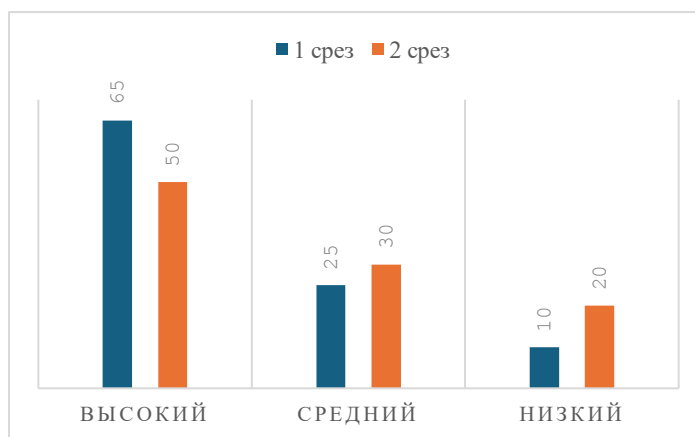


Рисунок 4 – Сравнительные результаты по контрольному упражнению «Бег 3000 м»

Показатели по упражнению «Подтягивание на высокой перекладине»: 50 % студентов (60% студентов в первом срезе) – низкий уровень, 35 % (30 % студентов в первом срезе) - средний уровень, 15 % студентов (10 % студентов в первом срезе) - высокий уровень. Это упражнение является одним из основных для военных. Повышение показателей по данному контрольному упражнению позволяет говорить о том, что у студентов происходит развитие верхней части тела (плеч, рук, спины), что постепенно растет уровень их выносливости. Сравнительные результаты 1 и 2 срезов представлены на рисунке 5.

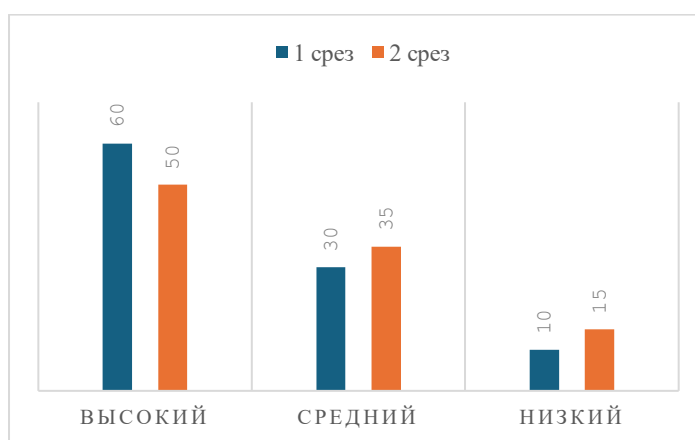


Рисунок 5 – Сравнительные результаты по контрольному упражнению «Подтягивание на высокой перекладине»

Исследование, проведенное с юношами испытуемой группы, позволяет говорить о том, что результаты первичной оценки физических качеств студентов первого курса вуза позволили корректно определить задачи по разработке Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физической подготовки юношей допризывного и призывного возраста к службе в рядах ВС РФ и реализовать ее на базе НГИЭУ.

В процессе решения поставленных задач произошло развитие общей физической подготовленности студентов, в частности, таких физических качеств, как быстрота, выносливость, сила, скоростно-силовых показателей.

Обсуждение результатов

В. Ю. Зиамбетов считает, что физическое воспитание юношей должно быть построено в соответствии с принципом гармонического развития личности. В соответствии с ним у призывников необходимо формировать и основные физические навыки, и прикладные умения. Именно такой подход позволит подготовить юношей к службе в армии как физически, так и психологически, что положительно скажется на освоении ими различных воинских специальностей [5, с. 25].

К. К. Баймуратов, анализируя состояние современной российской армии, выдвигает тезис о том, что хорошая физическая подготовка позволяет поддерживать высокую боевую способность военнослужащих по призыву. Связано это, прежде всего, с высокой интенсивностью ведения действий во время реального боя, а также с тем, что для применения боевых средств, которыми оснащена современная российская армия, необходима высокая физическая подготовка [6, с. 253].

А. В. Буриков отмечает, что еще буквально десятилетие назад физическая подготовка юношей определялась развитостью таких его качеств, как сила, выносливость и быстрота, так как в бою происходили большие затраты энергии мышц [7, с. 30].

Сегодня российская армия оснащена техническими новинками, которые зачастую требуют развития других качеств: развитого внимания, большого объема памяти, развития мелкой моторики. Зачастую военные задания могут выполняться в условиях нехватки воздуха (гипоксии). Организм современного военнослужащего должен быть готов к таким экстремальным условиям. При этом необходимо отметить и то, что при несении службы в армии солдатам приходится много работать и физически, например, перемещать вооружение, снаряды. Утомление организма военнослужащего, возникшее при выполнении заданий в результате повышенной психофизиологической нагрузки может сказаться на эффективном использовании вооружения и, в конечном счете, на боевой работе подразделения.

А. В. Буриков отмечает, что высокая степень автоматизации и механизации в армии не означает, что воины не будут подвержены большим физическим нагрузкам. Сегодня все также юноши, готовящиеся к службе в армии, должны развивать физическую силу, выносливость и быстроту действий. В качестве доказательства своей мысли ученый приводит такой пример: орудийный расчет только тогда будет эффективно выполнять свои задачи, если каждый из его участников сможет сделать подтягивания не менее 10-12 раз, пробежать 400 м за 65-70 с, 3000 м - за 12 минут [8].

Я. В. Чуб отмечает, что эти показатели различаются в зависимости от родов войск и военно-учетных специальностей: десантники, например, должны обладать силовой выносливостью, быстротой действий и реакций; летчикам, военным операторам и морским пехотинцам необходима общая выносливость организма; экипажам САУ - специальная и скоростно-силовая выносливость; наводчикам орудий, служащим сил ПВО – быстрота при

осуществлении разнообразных практических действий, координированность движений, силовая производительность [9, с. 129].

В связи с вышеизложенными обстоятельствами можно говорить о том, что физическая подготовка юношей допризывного и призывного возраста начинается на занятиях физической культурой. При этом необходимо уделять внимание и общефизической подготовке. Сочетание этих занятий позволит сделать процесс физической подготовки юношей всесторонним, имеющим оздоровительное значение для их организма.

Д. В. Глазунов отмечает, что при развитии физических качеств юношей происходит развитие всего организма в целом, освоение и закрепление определенных движений. Этот процесс является единым и постоянным [10, с. 65].

Анализ исследований по вопросам улучшения методики общей и военно-прикладной физической подготовки юношей призывного и допризывного возраста показал, что авторы в основном опираются на решение данной проблемы экстенсивным путем через увеличение количества уроков физической культуры. Однако надо отметить, что данная проблема может быть решена за счет интенсификации процесса, то есть качественного улучшения проводимых занятий.

Н. Б. Воробьев считает, что для эффективной работы по развитию физической подготовки юношей для службы в армии необходимо проводить как аудиторные, так и внеаудиторные занятия с ними. Именно такой подход позволит обеспечить юношам допризывного и призывного возраста ежедневную физкультурно-направленную двигательную активность. Это станет хорошей базой для развития их физических качеств [11, с. 9].

Так, например, во время внеурочных занятий может быть организована работа по прохождению юношами полосы препятствий, которая будет оборудована специально для таких занятий. Также, по мнению А. Б. Муллера, можно обучать их приемам рукопашного боя и самозащиты, физически развивать их при проведении занятий в бассейне, обучая различным стилям плавания. Физическое развитие юношей совершенствуется и во время организации для них командных игр. Здесь кроме физических качеств развиваются и психологические свойства личности, так как юноши учатся действовать слаженно в команде, ставить и достигать общие цели [12, с. 115].

Физическая подготовленность юношей к несению военной службы является одним из показателей их физического состояния. В связи с этим И. В. Полячкова отмечает, что необходимо постоянно контролировать этот показатель. Это можно сделать при включении в занятия физической культурой контрольных упражнений, которые позволят эффективно выявлять уровень развития у юношей базовых физических способностей, к которым относятся скоростные способности, силовые способности, способности скоростно-силовые, а также выносливость [13, с. 46].

В. А. Таймазов отмечает тот факт, что у юношей, готовящихся к службе в армии, исследуются такие показатели, как бег на 100 м и на 1000 м, метание

гранаты весом 700 г, подтягивание на перекладине. Подавляющее большинство юношей показывают результаты, которые серьезно отклоняются от тех требований, которые предъявляет к их развитию армейская служба [14, с. 283].

Ученый приводит следующие данные - процент невыполнения нормативов развития физических качеств у солдат в начале службы составляет:

- бег на 100 метров - 44 %;
- бег на 1000 метров (на выносливость) - 56, 7%;
- подтягивания, подъем силой, подъем ног к перекладине - 69,1%.

Р. А. Гуца, анализируя данные о физической подготовке солдат в начале службы сделал вывод о том, что у них слабо развиты скоростно-силовые качества, так как они не выполняют нормативы по бегу, метанию гранаты, прыжкам в длину с места [15].

Среди наиболее трудновыполнимых упражнений для призывников называет выполнение норматива на силу, который выполняется при подтягивании из виса на высокой перекладине. Это упражнение относится к основным в общей физической подготовке. Также можно отметить низкий уровень общей выносливости призывников, большая часть которых не выполняет норматив по бегу на 1000 м.

Необходимо отметить и разницу в подходах к выявлению уровня физической подготовленности юношей. В качестве контрольных упражнений различные авторы называют от 3 до 15 тестов, которые дают информацию об уровне физической подготовки юношей.

Заключение

Таким образом, работа по физической подготовке юношей допризывного и призывного возраста к несению военной службы носит многоаспектный и целенаправленный характер: необходимо развивать совокупность их физических качеств и свойств: силы, ловкости, быстроты, скорости реакций. Для эффективной работы по развитию физической подготовки юношей для службы в армии необходимо проводить как аудиторные, так и внеаудиторные занятия с ними. Именно такой подход позволит обеспечить юношам допризывного и призывного возраста ежедневную физкультурно-направленную двигательную активность. Это станет хорошей базой для развития их физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Богданов И. В. Физическая подготовка допризывной молодежи в условиях взаимодействия гражданских и воинских организаций Арктической зоны Кольского Заполярья / И. В. Богданов, О. Н. Степанова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 28.
2. Арутюнян Т. Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т.

Г. Арутюнян, В. В. Пыж // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). – С. 23-30.

3. Коробейникова Е. И. Занятия физической культурой как один из факторов для успешной адаптации к воинской службе / Е. И. Коробейникова // Наука-2020. – № 6 (67). – 2023. – С.177-182.

4. Андреев Т. А. Физическая культура и спорт как одно из средств подготовки студентов к предстоящей военной службе / Т. А. Андреев, И. Ю. Головинова, Е. Г. Ткачева, Е. П. Павленко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 11(237). – С. 22-26.

5. Зиамбетов В. Ю. Военно-прикладная физическая подготовка и военно-патриотическое воспитание студентов: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов // Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2014. – 54 с.

6. Баймуратов К. К. Условия повышения организованности занятия «Допризывной физической подготовки» молодежи / К. К. Баймуратов // Бюллетень науки и практики. – 2022. – № 1. – С. 252-257.

7. Буриков А. В. Анализ состояния здоровья и требований к уровню физической подготовленности обучающихся допризывного и призывного возраста / А. В. Буриков // Международный научно-исследовательский журнал. – № 8 (146). – 2024. – С. 27-33

8. Буриков А. В. Состояние физиологических показателей здоровья допризывников в результате годичного цикла наблюдений / А. В. Буриков // Евразийский союз ученых. – 2018. – №4 (49). – С. 4-6.

9. Чуб Я. В. Физическая готовность студентов вузов служению Отечеству / Я. В. Чуб // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2025. – № 1(51). – С. 127-133

10. Глазунов Д. В. Содержание и условия физической подготовки юношей к службе в армии / Д. В. Глазунов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 9 (199). – 2021. – С. 64-67.

11. Воробьев Н. Б. Организационное обеспечение процесса военно-патриотического воспитания в техническом вузе / Н. Б. Воробьев // Глобальный научный потенциал. – 2020. – № 7(112). – С. 8–10.

12. Муллер А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко [и др.]. – М.: Инфра-М, 2018. – 320 с.

13. Полякова И. В. Формирование готовности к службе в армии в процессе физического воспитания в вузе / И. В. Полякова, Д. В. Юрищев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 8. – С. 45-51.

14. Таймазов В. А. Состояние физической и спортивной подготовленности граждан призывного возраста в Российской Федерации / В. А. Таймазов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 1 (179). – 2020. – С. 282-297.

15. Гуца Р. А. Прикладная направленность физической подготовки курсантов военных вузов войск национальной гвардии. / Р. А. Гуца //

Профессиональное образование в современном мире. – 2020 – № 10(4). – С. 4271-4279.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Гусев Алексей Николаевич – старший преподаватель кафедры «Физическая культура», ГБОУ ВО «Нижегородский государственный инженерно-экономический университет» г. Княгинино, Россия, E-mail: alexej.gusew2013@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3142-1564, SPIN-код: 6194-2564