© Я.М. Герчак, В.Ю. Колесников

DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2020.2.10>

УДК 378.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Я.М. Герчак, В.Ю. Колесников

Герчак Ярослав Михайлович,кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры
физической подготовки, Новосибирское высшее военное
командное училище, Новосибирск, Россия.E-mail: nvvku.fp@yandex.ru**Колесников Владимир Юрьевич,**кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
факультета физической культуры (ФФК), Новосибирский
государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия.E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Аннотация. В статье отмечается, что физическая подготовка используется как средство развития и совершенствования физических и психических качеств и укрепления здоровья военнослужащих в условиях военно-учебных заведений. Указывается, что систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют развитию и совершенствованию физических и психических качеств военнослужащих. В процессе занятий физической подготовкой формируются не только жизненно необходимые умения и навыки, но и специальные качества необходимые курсанту и слушателю в реализации будущей военно-профессиональной деятельности. Жизненно необходимые умения и навыки – это естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. Однако, физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям у человека формируются двигательные умения и навыки. Вместе с тем, будущим специалистам военного профиля необходимо владеть и специфическими физическими данными (умениями и навыками), в соответствии с выполняемыми профессионально-военными задачами. Физическая и военно-профессиональная подготовленность военнослужащего зависит от многих условий и факторов. Среди них выделяют несколько основных, «ведущих» факторов, которые в наибольшей мере определяют ее конкретное проявление: сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-силовые возможности двигательной системы; особенности координаций движений; биоэнергетические возможности организма; мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности; техника выполнения его двигательных действий (ДД); тактика решения двигательных задач в процессе его спортивной или профессиональной деятельности;

психическая подготовка, мотивация, воля, выдержку, самообладание, др. В своей органичной совокупности обозначенные факторы, как раз и создают идеальную модель психофизической готовности военнослужащих к выполнению сложных условиях военно-профессиональных задач.

Ключевые слова: *физические упражнения и спорт, физическая культура, физические и психические качества, военнослужащие, слушатели и курсанты, военно-учебные заведения, психические и морально-волевые качества, психофизическая подготовка, психофизическая тренировка, формирование, военно-профессиональная деятельность.*

PHYSICAL TRAINING - THE BASIS FOR THE DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF PHYSICAL AND MENTAL QUALITY OF MILITARY

Y.M. Gerchak, V.Yu. Kolesnikov

Yaroslav M. Gerchak,

Candidate of Pedagogical Sciences, lecturer of the department Physical Training,
Novosibirsk Higher Military command school, Novosibirsk Russian Federation.

E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Vladimir Yu. Kolesnikov,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Chair of Sports
Disciplines, Faculty of Physical Education (FFK), Novosibirsk State
Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.

E-mail: nvvku.fp@yandex.ru

Abstract. *The article notes that physical training is used as a means of developing and improving physical and mental qualities and enhancing the health of military personnel in military schools. It is indicated that systematic physical exercises and sports contribute to the development and improvement of the physical and mental qualities of military personnel. In the process of physical training, not only vital skills and abilities are formed, but also special qualities necessary for the cadet and student in the implementation of future military professional activities. Vital skills are natural forms of motor activity in walking, running, skiing, swimming, throwing objects, etc., which provide purposeful active human activity in the natural environment. However, the physical qualities of a person can be most fully and rationally used if he is trained in motor actions. As a result of movement training, a person develops motor skills. At the same time, future military specialists need to possess specific physical data (skills), in accordance with the professional and military tasks performed. Physical and military-professional readiness of a serviceman depends on many conditions and factors. Among them, there are several main, "leading" factors that most determine its specific manifestation: contractile features of the neuromuscular apparatus, i.e., speed and power capabilities of the motor system; features of movement coordination; bioenergetic capabilities of the body; power and stability of the vegetative systems to ensure motor activity; technique of performing its motor actions (DD); tactics of solving motor tasks in the course of its sports or professional activities; mental preparation, motivation, will, endurance, self-control, etc. In their organic totality, these factors create an ideal model of psychophysical readiness of military personnel to perform complex military-professional tasks.*

Keywords: *physical exercises and sports, physical culture, physical and mental qualities, military personnel, students and cadets, military educational institutions, mental and moral-volitional qualities, psychophysical training, psychophysical training, formation, military professional activity.*

Обоснование проблемы исследования. Проблема физической подготовки военнослужащих в российской армии, привлекает внимание многих исследователей [1; 3-5; 7-9; 11; 13; 15; 18]. Военно-профессиональная деятельность требует от военнослужащего значительного напряжения физических, психических и умственных сил, повышенной координации движений. При этом каждая военная профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, а также свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. В войсках и военно-учебных заведениях роль физической культуры и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений должна обеспечить успешность их обучения, физическую готовность к последующей профессиональной (боевой) деятельности и к эффективному физическому совершенствованию подчиненного личного состава. «Физическая готовность – это функциональные возможности организма, позволяющие военному специалисту успешно выполнять профессиональные (боевые) задачи» [21, с. 12].

Успешность профессиональной деятельности определяется не уровнем развития того или иного качества, а теми функциональными возможностями организма (теми резервами), которые формируются в результате физической тренировки, направленной на достижение этого уровня. Эти функциональные возможности и следует совершенствовать посредством специально подобранных физических упражнений.

В российских военно-учебных заведениях, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – разновидность специальной физической подготовки, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку занимающихся к воинской службе. ППФП в военно-учебных заведениях – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к военной службе.

Цель ППФП в военно-учебных заведениях – психофизическая готовность слушателей и курсантов к успешной военной службе. Чтобы достичь этой цели необходимо создать у них готовность:

- к успешному ускорению профессионального обучения;
- к предупреждению различного рода заболеваний;
- к эффективному формированию необходимых прикладных знаний, умений, навыков;
- к использованию средств физической подготовки в дальнейшей военной службе.

Задачи ППФП военных специалистов состоят в потребности:

1. Освоения необходимых прикладных умений, навыков, компетенций;
2. Формирования прикладных психофизических качеств личности;
3. Воспитания прикладных специфических качеств, соответствующих выполняемым

профессиональным действиям.

Теоретико-методологические основы исследования. Исследование проблемы, касающейся вопросов физической подготовка, как основы развития и совершенствования физических и психических качеств военнослужащих, строилось на научных трудах известных отечественных ученых и специалистов военного дела: *правовое обеспечение физической подготовки военнослужащих ВС РФ* (В.И. Авраменко, А.П. Стовбур, А.В. Федоров, др.); *вопросы теоретического обоснования процесса формирования военно-*

профессиональных навыков у военнослужащих средствами физической подготовки (Д.В. Жучков, Д.А. Чучвага, И.В. Медянцеv, В.В. Попадьин, др.); *практические вопросы совершенствования физической подготовки военнослужащих* (А.Н. Богомолов, В.Н. Володин, Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников, Д.Ю. Митьков, А.В. Стешин, Д.С. Яковлев, др.). Исследование носило аналитический характер.

Обсуждение результатов исследования. Следует сразу отметить, что прикладные знания, умения и навыки, получаемые обучающимися (слушатели, курсанты) в военно-учебном заведении, имеют непосредственную связь с будущей военной службой. А знания о закономерностях повышения спортивной работоспособности имеют единую психофизиологическую основу со знаниями о достижении и поддержании высокой работоспособности в сфере военной службы. Полученные ими прикладные умения и навыки, обеспечивают безопасность при выполнении обязанностей военной службы, способствуют быстрому и экономичному передвижению при решении боевых задач. Как правило, такими умениями и навыками лучше владеют слушатели и курсанты, занимающиеся военно-прикладными видами спорта.

Особое значение в учебно-тренировочном процессе имеет воспитание моральных качеств, заключающееся в формировании у военнослужащего представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек должного поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства гражданственности и патриотизма, преданности воинскому коллективу, др.

Как правило, морально-волевая подготовка в военно-учебном заведении осуществляется успешно, если процесс воспитания органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон спортивной подготовки военнослужащих [10].

Важнейшими задачами волевой подготовки военнослужащего, можно выделить следующие:

- 1) научиться мобилизоваться для достижения успеха в избранной военной профессии;
- 2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием в любой сложной ситуации;
- 3) воспитывать такие важные качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность [2].

Говоря о значении физических упражнений в деле совершенствования психологической подготовки обучающихся на этапах их профессионального становления, следует четко определить их место во всей системе военно-профессионального обучения. Поэтому задачи, решаемые с помощью физических упражнений на занятиях по физической подготовке, должны быть тесно увязаны с задачами психологической подготовки средствами и методами других дисциплин учебного плана. Понятно, что эти задачи, как и их объем и взаимообусловленность, должны меняться:

- в зависимости от этапа подготовки курсантов (слушателей);
- от уровня развития физических и психических качеств личности обучающихся;
- от особенностей и специфики предстоящего этапа профессиональной подготовки.

Без учета этих положений, усилиями только одной физической подготовки, необходимого результата психической готовности обучающихся в военно-учебном заведении, соответствующего этапу подготовки, достичь невозможно. Существенным является и то, что только подбором определенных упражнений, эффективно развить психические и морально-волевые качества у слушателей и курсантов на занятиях по физической подготовке достаточно сложно. Важно методически правильное оформление

занятий, вариативный подход к требованиям выполнения физических упражнений, последовательность и компоновка их выполнения.

Возможностей, для применения физических упражнений в психологической подготовке обучающихся много, значительно больше, чем отводимого на это времени, поэтому важно определить какие психические качества, каким образом и у кого конкретно необходимо развивать. Поэтому обязательным элементом в планировании физической подготовки обучающихся, является анализ работы военных специалистов в различных ситуациях, позволяющий выяснить особенности в их деятельности и подобрать соответствующие физические упражнения для занятий.

Физические упражнения могут применяться как в целях общей, так и специальной психологической подготовки военнослужащих. Физические упражнения, используемые для общей психологической подготовки, как и приемы и методы других разделов профессиональной подготовки, должны обеспечивать формирование и совершенствование морально-волевых качеств, необходимых для действий военнослужащего в бою, независимо от его воинской специальности или этапа профессионального становления.

В интересах психологической подготовки, может использоваться практически весь набор физических упражнений, которые описаны в «Наставлениях по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [14] и в других учебных пособиях. Но для этого необходимо соблюдение следующих требований при проведении занятий:

- усложнение учебных задач, которые должен решить занимающийся при выполнении уже разученных упражнений;
- приобретение опыта работы в состоянии нервно-психического напряжения с элементами оправданного риска;
- выполнение физических упражнений при воздействии факторов, характерных для учебно-боевой деятельности и экстремальных ситуаций;
- овладение широким кругом навыков действий в экстремальных ситуациях.

Для воспитания и совершенствования волевых качеств у военнослужащих преподавателем может быть также применен ряд специально направленных упражнений и методических приемов. Так, например, можно, после предварительной подготовки места занятия, разрешать обучающемуся самому сделать выбор, каким образом преодолеть трудное и опасное препятствие [7]. Кроме этого, можно использовать следующие приемы, эффективные в воспитании волевых качеств:

- изменение условий, определяющих степень опасности и трудности упражнений (высота, скорость, пространственное положение, длительность, среда и др.);
- разъяснение задач учебной тренировки при выполнении опасных упражнений;
- рациональная организация повторения упражнений при обязательном условии окончания учебной тренировки только при условии успешного их выполнения [21].

Необходимые методические приемы должны использоваться преподавателем в единстве, систематически, в соответствии с поставленными конкретными задачами психологической и физической подготовки.

Для формирования психической устойчивости военнослужащих, можно использовать все формы физической подготовки из таких разделов программы по физической подготовке, как преодоление препятствий, лыжная подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижения, рукопашный бой, плавание, которые наиболее подходят для решения задач психологической подготовки. Большое значение в развитии психических качеств имеет содержание комплексных занятий по физической подготовке, например, включение в содержание занятия по прикладному плаванию рукопашного боя и т.д.

Физическая и военно-профессиональная подготовленность военнослужащего зависит от многих условий и факторов. Среди них выделяют несколько основных, «ведущих» факторов, которые в наибольшей мере определяют ее конкретное проявление. К ним относят следующие факторы:

1. Сократительные особенности нервно-мышечного аппарата, т.е. скоростно-силовые возможности двигательной системы.
2. Особенности координаций движений.
3. Биоэнергетические возможности организма.
4. Мощность и устойчивость вегетативных систем обеспечения двигательной активности.
5. Техника выполнения его двигательных действий (ДД).
6. Тактика решения двигательных задач в процессе его спортивной или профессиональной деятельности.
7. Психическая подготовка, мотивация, воля, выдержку, самообладание и т.д.

Скоростно-силовые качества, координационные способности, возможности биоэнергетики и вегетативных систем обеспечения двигательной активности составляют группу внутренних, или потенциальных факторов человека.

Степень реализации потенциальных возможностей человека в конкретных условиях какой-либо двигательной деятельности (ДД) (спортивной или профессиональной), определяется факторами производительности: технической, тактической и психической подготовленностью каждого занимающегося.

Таким образом, рациональная техника выполнения спортивных или профессионально-прикладных действий (ППД) позволяет более эффективно использовать скоростно-силовой и энергетический потенциалы, координационные возможности, а совершенная тактика выполнения двигательных действий позволяет лучше распределить и реализовать потенциальные занимающегося возможности на определенном отрезке времени.

В структуре специальной психической подготовленности курсантов и слушателей военно-учебных заведений, следует выделять:

1. Устойчивость обучающихся (курсантов, слушателей) к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
2. Степень совершенства у обучающихся кинестетических и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды.
3. Способность обучающихся к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации.
4. Способность обучающихся (курсантов, слушателей) воспринимать, организовать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
5. Совершенство пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий.
6. Способность обучающихся к формированию в структурах головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию.

Специфика различных военно-прикладных видов спорта и их особенности накладывают существенный отпечаток на требования к психике каждого военнослужащего, поэтому соответствующие психические качества формируются в результате занятий конкретным видом спорта или системой физических упражнений. При этом, каждый занимающийся военно-прикладным видом спорта должен знать о структуре специальной психической подготовленности спортсмена, свойственной избранному виду спорта.

Заключение и выводы. Таким образом, в процессе занятий физической подготовкой формируются не только жизненно необходимые умения и навыки, но и специальные качества необходимые курсанту и слушателю в будущей военно-профессиональной

деятельности. Жизненно необходимые умения и навыки – это естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде. Разумеется, физические качества человека могут наиболее полно и рационально использоваться, если он обучен двигательным действиям. В результате обучения движениям у человека формируются двигательные умения и навыки.

К жизненно важным умениям и навыкам относится возможность осуществлять двигательные действия, необходимые в бытовой, трудовой, спортивной или оборонной деятельности. Так, непосредственное прикладное значение для жизни человека имеют умения и навыки ходьбы, бега, прыжков, плавания, передвижения на лыжах и т.п. А, умения и навыки спортивного характера (сформированные в гимнастике, фигурном катании на коньках, технические приемы игры в футбол и т.д.) имеют косвенную прикладную функциональность.

Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению любыми движениями, в том числе трудовыми и чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений. Передача обучаемым специальных физкультурных знаний, их систематическое пополнение и углубление также являются важными задачами физической подготовки курсантов и слушателей военно-учебных заведений. К ним относятся знания: техники физических упражнений, ее значения и основ применения; сущности физической культуры, ее значения для личности и общества; физкультурно-гигиенического характера; закономерностей формирования двигательных умений и навыков, укрепления и поддержания здоровья на оптимальном уровне.

Литература:

1. Авраменко В.И., Стовбур А.П., Федоров А.В. Правовое обеспечение физической подготовки военнослужащих ВС РФ // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. - 2019. - №8. - С. 47-51. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41156867>
2. Барабанщиков А.В. Военная педагогика и психология / А.В. Барабанщиков, В.П. Давыдов, Э.П. Утлик, Н.Ф. Феденко. - М.: Воениздат, 1986. – 246 с.
3. Богомолов А.Н. Показатели педагогической готовности выпускников вузов войск национальной гвардии российской федерации // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 1(23). - С. 203-215. DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2020.1.19> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771121>
4. Володин В.Н., Яковлев Д.С. Совершенствование физической подготовки военнослужащих // Новая наука: Современное состояние и пути развития. - 2016.- № 5-2. - С. 35-37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25948440>
5. Герчак Я.М., Стешин А.В., Митьков Д.Ю. Основные принципы обучения и воспитания военнослужащих в процессе физической подготовки // ЦИТИСЭ. - 2018. - № 3(16). - С.8. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663887>
6. Егорычев А.М. Здоровье человека в его движении к совершенству: философские размышления // Вестник Челябинского государственного университета. - 2014. - № 13(342). - С. 50-59. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22253418>
7. Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Физическое воспитание – важнейший вид воспитательной работы с военнослужащими // ЦИТИСЭ. - 2018. - № 3(16) - С. 7. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663886>
8. Жучков Д.В., Чучвага Д.А., Медянцев И.В., Попадьян В.В. Теоретическое обоснование процесса формирования военно-профессиональных навыков, сплоченности

подразделений специального назначения военно-морского флота средствами физической подготовки // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2019. - №1. - С. 82-86. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37107918>

9. Зайцев О.С., Рыльцов А.М., Севрюков В.В., Киселев А.О. Самостоятельная физическая тренировка курсантов высших военно-учебных заведений Воздушно-космических сил в период летной практики // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2019. - № 4. - С. 46-50. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41548509>

10. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Климентов М.В. Проблема физического воспитания военнослужащих в военной педагогике // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 2 (24). - С. 1-13.

12. Мардахаев Л.В. Егорычев А.М. Социальная педагогика личности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Перспектива, 2016. - 120 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27237709>

13. Михаил И.И., Гетьман В.Д., Харламов Ю.С. Моделирование процесса физической подготовки военнослужащих // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007.- № 1. - С. 47-49. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9952551>

14. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009). - М., 2009. - 224 с.

15. Образцов М.С., Попадьян В.В. Анализ программы физической подготовки военнослужащих, проходящих обучение по специальностям в учебных центрах инженерных войск // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2019. - № 4. - С. 56-61. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41548511>

16. Петрина З.И. Научно-исследовательская деятельность будущих специалистов в области физической культуры и спорта в процессе вузовской подготовки // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 1 (23). - С. 356-365. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771135>

17. Социальная педагогика: теоретико-методологические основы и перспективы развития: коллективная монография / Л.В. Мардахаев, Г.М. Кертаяева, А.М. Егорычев, др.; под ред. Л.В. Мардахаева. - М.: Перспектива, 2019. - 304 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37067261>

18. Стороженко И.И., Федорин С.В., Омельченко А.В., Петряев А.С., Николаева К.В., Медведев Р.И. Выбор средств, методов и форм физической культуры (подготовки) в зависимости от режимов двигательной деятельности военнослужащих // Тенденции науки и образования. - 2017. - № 24-1. - С. 25-29. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29005423>

19. Суслов Д.В., Лопуха А.Д., Марковчин С.Г. Проблемы современного военного образования // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 1 (23). - С. 47-57. DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2020.1.05> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771107>

20. Социальная педагогика в сохранении и развитии социального здоровья подрастающего поколения российского общества: коллективная монография / А.М. Егорычев, Л.В. Мардахаев, Т.К. Ростовская, др.; под ред. А.М. Егорычева. - М.: РГСУ, 2017. - 232 с. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32162781>

21. Физическая культура: учебник / В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец. - М.: Военное издательство, 2005. - 462 с.

References:

1. Avramenko V. I., Stovbur A. P., Fedorov A.V. Legal support of physical training of military personnel of the armed forces of the Russian Federation. *Modern science: actual problems*

- of theory and practice. Series: Humanities, 2019, no. 08, pp. 47-51. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41156867>
2. Barabashchikov A.V. *Military pedagogy and psychology*. Moscow, Voenizdat Publ., 1986, 246 p. (In Russian)
 3. Bogomolov A. N. Indicators of pedagogical readiness of University graduates of the national guard of the Russian Federation. *CITISE*, 2020, no. 1(23). (In Russian) DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2020.1.19> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771121>
 4. Volodin V. N., Yakovlev D. S. Improving physical training of military personnel. *New science: Current state and ways of development*, 2016, no 5-2, pp. 35-37. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25948440>
 5. Gerchak Ya. M., Steshin A.V., Mitkov D. Yu. Basic principles of training and education of military personnel in the process of physical training. *CITISE*, 2018, no. 3(16). (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663887>
 6. Egorychev A.M. Human health in its movement to perfection: philosophical reflections. *Bulletin of Chelyabinsk state University*, 2014, no. 13(342), pp. 50-59. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22253418>
 7. Zholob S. S., Kolesnikov V. Yu. Physical education – the most important type of educational work with military personnel. *CITISE*, 2018, no. 3(16), pp. 7. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36663886>
 8. Zhuchkov D. V., Chuchvaga D. A., Medyantsev I. V., Popadin V. V. Theoretical substantiation of the process of formation of military professional skills, cohesion of special purpose units of the Navy by means of physical training. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2019, no. 1, pp. 82-86. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37107918>
 9. Zaitsev O. S., Ryltsov A.M., Sevryukov V. V., Kiselev A. O. Independent physical training of cadets of higher military educational institutions of the Aerospace forces during flight practice. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2019, no. 4, pp. 46-50. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41548509>
 10. Zakharov E. N., Karasev A.V., Safonov A. A. *Encyclopedia of physical training (Methodical bases of development of physical qualities)*. Moscow, Leptos Publ., 1994, 368 p. (In Russian)
 11. Klimentov M. V. the Problem of physical education of military personnel in military pedagogy. *CITISE*, 2020, no. 2 (24). (In Russian)
 12. Mardakhaev L. V. Egorychev A.M. *Social pedagogy of personality*. Moscow, Perspektiva Publ., 2016, 120 p. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27237709>
 13. Mikhail I. I., Getman V. D., Kharlamov Yu. S. Modeling of the process of physical training of military personnel. *Scientific notes of the p. F. Lesgaft University*, 2007, no. 1. pp. 47-49. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9952551>
 14. *Manual on physical training in the Armed forces of the Russian Federation (NFP-2009)*. Moscow, 2009, 224 p. (In Russian)
 15. Obratsov M. S., Popad'in V. V. Analysis of the program of physical training of military personnel undergoing training in the specialties in the training centers of engineering troops. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2019, no. 4, pp. 56-61. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41548511>
 16. Petrina Z. I. Research activities of future specialists in the field of physical culture and sports in the process of University training. *CITISE*, 2020, no. 1 (23). (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771135>

17. Mardakhaev L. V., Kertayeva G. M., Egorychev A.M. *Social pedagogy: theoretical and methodological foundations and prospects for development*. Monograph. Moscow, Perspektiva Publ., 2019, 304 p. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37067261>
18. Storozhenko I. I., Fedorin S. V., Omelchenko A.V., Petryaev A. S., Nikolaeva K. V., Medvedev R. I. the Choice of means, methods and forms of physical culture (training) depending on the modes of motor activity of military personnel. *Trends in science and education*, 2017, no. 24-1, pp. 25-29. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29005423>
19. Suslov D. V., Lopukha A.D., Markovchin S. G. Problems of modern military education. *CITISE*, 2020, no. 1 (23). (In Russian) DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2020.1.05> URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42771107>
20. Mardakhaev L. V. Egorychev A.M., Rostovskaya T. K. *Social pedagogy in the preservation and development of social health of the younger generation of Russian society*. Monograph. Moscow, RSSU Publ., 2017, 232 p. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32162781>
21. Mironov V. V., Sobina V. A., Yatskovets A. S. *Physical culture*. Moscow, Military publishing house, 2005, 462 p. (In Russian)

Submitted: 20 March 2020

Accepted: 20 April 2020

Published: 25 April 2020