

© Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

Научная статья

УДК 378.1

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.26>**ЗНАЧЕНИЕ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОЙ БОЕВОЙ ГОТОВНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников

**Герчак Ярослав Михайлович,**

кандидат педагогических наук, преподаватель  
кафедры физической подготовки, Новосибирское  
высшее военное командное ордена Жукова  
училище, Новосибирск, Россия.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Жолоб Сергей Сергеевич,**

кандидат педагогических наук, доцент,  
начальник кафедры физической подготовки,  
Новосибирское высшее военное командное  
ордена Жукова училище, Новосибирск, Россия.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Колесников Владимир Юрьевич,**

кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры спортивных дисциплин факультета  
физической культуры, Новосибирский  
государственный педагогический университет,  
Новосибирск, Россия.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Аннотация.** В настоящей статье рассматриваются вопросы, касающиеся влияния физических упражнений на подготовку военнослужащих к военно-профессиональной деятельности в условиях вузовского обучения. Отмечается, что основой позитивного влияния профессионально-прикладной физической подготовки на работоспособность военнослужащих, как в мирное, так и в военное время, является выработанный и прочно закрепленный у них механизм адаптации к физическим нагрузкам. Именно подобный механизм «физической подготовки», определяет высокий уровень активности и работоспособности военнослужащего в выполнении им разнообразных профессиональных специальных задач в соответствии с их предназначением. В своём исследовании авторы пришли к твердому убеждению о том, что должная физическая подготовка военнослужащего, выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня их профессиональной выучки. Роль и должный уровень физической подготовки проявляется, прежде всего, в сохранении и повышении как физической, так и умственной

*работоспособности военнослужащих, в более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Данное обстоятельство позволяет считать физическую подготовку важнейшей составляющей, как в деле профессиональной подготовке будущих офицеров российской армии, так в целом – её поддержка в течении всего срока службы всех военнослужащих, независимо от рода войск, званий и выполняемых задач. Это позволит поддерживать высокий уровень боевой готовности военнослужащих российской армии.*

**Ключевые слова:** *физическое воспитание, физические качества, адаптация, физическая подготовка, военнослужащие, служебная профессиональная деятельность, профессионально-прикладная физическая подготовка.*

**Библиографическая ссылка:** *Герчак Я.М., Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Значение высокого уровня физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности военнослужащих // ЦИТИСЭ. 2022. № 4. С.273-283. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.26>*

Research Full Article

UDC 378.1

## THE SIGNIFICANCE OF A HIGH LEVEL OF PHYSICAL FITNESS TO MAINTAIN HIGH COMBAT READINESS OF MILITARY PERSONNEL

Ya.M. Gerchak, S.S. Zholob, V.Yu. Kolesnikov

### **Yaroslav M. Gerchak,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer  
Department of Physical Training, Novosibirsk  
Higher Military Command Order of Zhukov  
School, Novosibirsk, Russian Federation.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

### **Sergey S. Zholob,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor, Head Department of Physical Training,  
Novosibirsk Higher Military Command Order of  
Zhukov School, Novosibirsk, Russian Federation.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

### **Vladimir Yu. Kolesnikov,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate  
Professor of the Department Sports Disciplines of the  
Faculty of Physical Culture, Novosibirsk State  
Pedagogical University, Novosibirsk, Russian Federation.  
[nvku.fp@yandex.ru](mailto:nvku.fp@yandex.ru)

**Abstract.** *This article deals with issues related to the influence of physical exercises on the preparation of military personnel for military professional activities in the context of university education. It is noted that the basis of the positive impact of professionally applied physical training on the performance of military personnel, both in peacetime and in wartime, is the mechanism of adaptation to physical loads developed and firmly fixed in them. It is this mechanism of "physical training" that determines the high level of activity and efficiency of a serviceman in the performance of various professional special tasks in accordance with their purpose. In their study, the authors came to the firm conviction that proper physical training of a serviceman is an important means of improving the combat skills of personnel of all branches of the Armed Forces and branches of service, an indicator of their level of professional training. The role and proper level of physical fitness is manifested, first of all, in maintaining and improving both the physical and mental performance of military personnel, in their faster recovery to the original level after hard work. This circumstance allows us to consider physical training as the most important component, both in the professional training of future officers of the Russian army, and in general - its support throughout the entire service life of all military personnel, regardless of the type of troops, ranks and tasks performed. This will make it possible to maintain a high level of combat readiness of the military personnel of the Russian army.*

**Keywords:** *physical education, physical qualities, adaptation, physical training, servicemen, service professional activity, professional and applied physical training.*

**For citation:** *Gerchak Y.M., Zholob S.S., Kolesnikov V.Yu. The significance of a high level of physical fitness to maintain high combat readiness of military personnel. CITISE, 2022, no. 4, pp.273-283. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2022.4.26>*

**Обоснование проблемы исследования.** Находящееся на вооружении в Вооруженных Силах Российской Федерации современное оружие (системы вооружений), требуют от военнослужащих в процессе их обучения, а также его обслуживания и использования во время военной службы, колоссальных затрат энергии (умственной, физической, психической), что вызывает высокую актуальность вопросов, касающихся их должный уровень физической подготовленности.

Необходимо сразу отметить, что проблема физической подготовки военнослужащих, имеет высокий интерес в военном научно-образовательном сообществе России (А.В. Аксёнова, Р.В. Богатырев, А.В. Борисов, А.В. Буриков, Н.К. Булгаков, В.Н. Васин, Н.А. Воронов, Я.М. Герчак, В.П. Гришинов, А.В. Горохов, Д.А. Дубровин, Ю.Г. Елькин, Е.С.А. Ершов, С.С. Жолоб, Д.В. Жучков, В.Ю. Колесников, Ю.В. Куземко, Д.Н. Курдюмов, М.Н. Листкова, Д.И. Митин, А.Н. Михеев, Е.А. Нечаева, Н.В. Паков, Ю.Ю. Першин, М.Б. Пичугин, Г.В. Рязанов, Д.В. Салькова, В.И. Скопинцов, С.А. Скрипачев, В.А. Трошин, А.С. Чагрин, А.П. Черанев, В.В. Чернов, Л.В. Фролова, Н.Ю. Хайдукова, Н.А. Хитрик, Д.В. Шугалей, др.), где авторы с самых разных позиций раскрывают аспекты её состояния, определяют перспективные направления возможностей её развития.

Современный военнослужащий, в своей служебной профессиональной деятельности, должен обладать психической устойчивостью, надежностью, большим объемом специальных, профессиональных знаний, высокой концентрацией внимания, быстротой и точностью решений и двигательных действий, приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды военного времени, умело и оперативно действовать в сложной боевой обстановке. Он должен отличаться изобретательностью, быстротой реакции,

выносливостью, ловкостью, т.е. способностью управлять своими движениями во времени и пространстве, быстро овладевать новыми движениями, способностью перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся боевой обстановки. Такие специфические качества требуют постоянного развития, сохранения и восстановления, так как, чем совершеннее военная техника, тем более совершенным должен быть управляющий ею военный специалист.

Для сохранения и укрепления здоровья, снятия физического и психического напряжения, поддержания высокого уровня работоспособности, одним из наиболее действенных средств является оптимальная двигательная активность, одно из обязательных условий здорового образа жизни (ЗОЖ). В Наставлении по физической подготовке и спорту военнослужащих в Российской Федерации, содержатся требования, предъявляемые к уровню физической подготовленности военнослужащих, где отмечается: «Каждый военнослужащий обязан систематически заниматься физическими упражнениями, военно-прикладными видами спорта и соответствовать установленным требованиям по физической подготовленности, предъявляемыми к военнослужащим Вооруженных Сил».

**Теоретико-методологические основы исследования.** Настоящее исследование носило аналитический характер. Авторы, опираясь на большой опыт собственной профессиональной деятельности в области физической подготовки военных специалистов разного уровня, а также используя большой массив литературы по проблеме исследования (научной, учебной, научно-методической), включая различные положения и нормативы по физической подготовке в Вооруженных Силах России, провели анализ, касающийся состояния, роли и значимости физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности российских военнослужащих. Представленный текстовый материал представляет некие обобщения проведенного анализа, которые ждут дальнейших осмыслений с позиции перспектив развития уровня профессиональной подготовки будущих специалистов военного дела в РФ.

**Обсуждение результатов исследования.** Понятно, что служба в рядах Вооруженных сил относится к разряду деятельности, осуществляемой в сложных условиях, поэтому выполнение служебных обязанностей военнослужащими, сопровождается значительными психическими и физическими нагрузками. В требованиях «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2009) указано, что физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных способностей военнослужащих, практическое освоение упражнений, приемов и действий, способствующих успешному выполнению служебно-боевых задач.<sup>1</sup>

Выделим основные задачи, требующие своего тщательного анализа. К общим задачам физической подготовки всех военнослужащих относятся:

1. Овладение навыками, необходимыми в боевой деятельности (ускоренного передвижения, преодоления препятствий, рукопашного боя, плавания, передвижения на лыжах по пересеченной местности, оказания помощи и т.п.)
2. Развитие и постоянное совершенствование физических качеств (общей выносливости, силы, быстроты и ловкости).
3. Воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания.
4. Укрепление здоровья, закаливания и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий и факторов боевой деятельности.

Как указывают многие специалисты в области физической культуры (Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников, В.В. Миронов, В.А. Собина, А.С. Яцковец, др.), физическая

---

<sup>1</sup> Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). – М., 2013. – 224 с.

подготовка способствует пропаганде здорового образа жизни, воспитанию духовности и нравственности, морально-волевых и психических качеств, привычки к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности военнослужащих всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении армии и флота. Совершенствование вооружения и боевой техники вызывает все более глубокое разделение воинского труда, порождает новые военно-технические специальности, ведет к появлению новых видов физических и нервно-психических нагрузок на обслуживающий боевую технику персонал.

Исходя из обозначенного, военно-профессиональная деятельность ряда специалистов приобрела характерные черты труда операторов, усложнились выполняемые военнослужащими операции. Они требуют способности быстро перерабатывать большой объем информации, устойчивости к продолжительной работе, внимательности, тонкой координации движений. Следует отметить, что никакие, даже самые сложные и совершенные приборы не могут заменить человека при выполнении как элементарных, так и более сложных видов мыслительных операций. Усложнение вооружения и военной техники привело к появлению систем, требующих коллективного обслуживания, выработки группового навыка согласованной деятельности военнослужащих.

Различный уровень физической выносливости и двигательной координации у членов расчета может привести к тому, что самый слабый будет определять темп работы, а его ошибки приведут к отказу военной техники. Применение в войне новейших технических средств ракетно-ядерного и других видов современного оружия повышает влияние фактора внезапности и предъявляет к войскам требование быть в постоянной боевой готовности к отражению нападения противника. В итоге появилась особая дисциплина боевого дежурства. Боевые расчеты должны переходить к работе в максимальном темпе без всякого периода вработывания, а на это способны только военнослужащие с хорошей физической подготовленностью и высокой психологической устойчивостью.

Постоянная боевая готовность предъявляет особые требования к сохранению точности действий на протяжении всего дежурства боевого расчета. Она прямо зависит от степени утомления, которое наступает позже у военнослужащих с высокой физической выносливостью. Это свидетельствует о том, что высокий уровень физической подготовленности, обеспечивая сохранение работоспособности и формирование специальных качеств у личного состава, является одним из важных элементов поддержания боевой готовности войск.

Современный бой характеризуется высокой маневренностью сил и средств, напряженностью и скоротечностью, быстрыми и резкими изменениями обстановки, усилением роли человеческого фактора, требующими от военнослужащих высоких морально-волевых и физических качеств, способности выдерживать огромные психические и физические нагрузки. Высокая интенсивность боевых действий обуславливает дефицит времени, который постоянно сокращается, поэтому экономия времени в выполнении боевых приемов и действия стала одним из показателей боевого мастерства личного состава, которая возможна только на базе высокой физической готовности.

Дефицит времени в боевой обстановке, а также коллективный характер деятельности, не позволяющий использовать индивидуальный темп работы, вызывает чрезмерное физическое и психологическое утомление личного состава. В таких случаях высокий уровень физической подготовки оказывает значительное влияние на боеспособность военнослужащих и проявляется:

- *во-первых*, в повышении их боевой выучки и устойчивости организма к неблагоприятным факторам боевой обстановки;
- *во-вторых*, в совершенствовании морально-политических и психологических качеств.

Следовательно, боевая готовность, рассматриваемая как совершенство боевого мастерства войск в мирное время, заключается в способности военнослужащих подразделений, частей и Вооруженных Сил в целом с высоким качеством выполнять боевую задачу в заданный отрезок времени. Значение физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности всегда тесно связано с характером и способом ведения боевых действий, которые в свою очередь определяются боевыми средствами, находящимися в распоряжении армии.

В ходе научно-технической революции войска получили принципиально новые образцы вооружения и боевой техники, а также значительно совершенствовались традиционные образцы вооружения. Появилось много автоматизированных и механизированных систем, управление которыми требует от военнослужащих не столько высокой двигательной активности, сколько большого объема теоретических знаний.

В данной ситуации крайне важно: *грамотное разрешение диалектического противоречия между объективным отсутствием больших физических нагрузок в повседневной практической деятельности военнослужащих и требованием высокой физической подготовленности как условия устойчивой работоспособности*. Наличие такого противоречия может привести к недооценке значимости физической подготовки для повышения боевой готовности военных специалистов, поэтому рассмотрение вопроса о влиянии уровня физической подготовленности на состояние боевой выучки военнослужащих невозможно без понимания механизма осуществления этого влияния.

Многочисленными исследованиями доказано, что в основе этого механизма лежит явление переноса умений и навыков, сформированных в одной области человеческой деятельности, на результаты овладения навыками и умениями в других сферах. Этот перенос может осуществляться как в близких по структуре действиях между различными физическими упражнениями, так и в далеких, т.е. применительно к физической подготовке, явление переноса может наблюдаться не только относительно навыков, но и относительно физических качеств. Следует также отметить, что наблюдать перенос физических качеств или двигательных навыков в чистом виде практически невозможно, так как они присутствуют в единстве при выполнении любого упражнения, а результат тренировки зависит от развития, как навыка, так и физического качества. Во многих случаях явление переноса связано с общностью биохимических, морфологических и функциональных изменений в организме под влиянием упражнений используемых в развитии физических качеств военнослужащих.

Здесь можно вычленить два пути осуществления переноса:

- *с одной стороны*, высокая степень физической тренированности обеспечивает необходимую физиологическую базу профессиональной выносливости;
- *с другой стороны* – в ходе занятий физическими упражнениями, естественным образом, формируются механизмы обеспечения деятельности вегетативных систем организма в напряженном режиме, который при интеллектуальной работе возникает в моменты принятия важных решений, на ответственных этапах выполнения боевых заданий, связанных с высокой психологической напряженностью.

При планировании явлений переноса постоянно возникает вопрос о том, на каком уровне развития физических качеств и закрепления двигательных навыков возможно их положительное влияние на другие формы деятельности военнослужащих.

Анализ проведенных многочисленных исследований дает основание для формулировки некоторых закономерностей. Факты показывают, что перенос легче всего осуществляется на первых этапах формирования двигательных умений и навыков в особых видах деятельности, т.к. по мере овладения навыками выполнения физических упражнений и профессиональных действий связи между ними постепенно «размываются» и исчезают. Можно предположить, что в любой области деятельности по мере профессионального становления у каждого человека складывается свое специфическое сочетание компонентов рационального выполнения заданий и это затрудняет реализацию явлений переноса в другие сферы деятельности. После овладения основными профессиональными умениями и навыками с помощью физических упражнений можно в большей мере обеспечить перенос при функционировании, формируя физиологическую базу устойчивой работоспособности военнослужащих и условия сохранения структуры навыка при утомлении. Этим и объясняется влияние физической подготовленности на деятельность опытных военнослужащих в возникших экстремальных ситуациях. Различия в физической подготовленности военнослужащих скажутся и на протекании процессов восстановления после напряженных периодов работы.

Важно то, что влияние фактора физической подготовленности на полевую выучку характерно для всех воинских специальностей. Поэтому наличие достаточного арсенала двигательных навыков, способность быстро и эффективно переключаться с одних приемов деятельности на другие – важные условия надежности работы оператора автоматизированной системы. Высокий уровень физической тренированности позволяет заметно повысить способность военнослужащих к быстрой оценке обстановки, к принятию решения в сложных ситуациях.

Планомерно проводимая физическая подготовка военнослужащих помогает интенсифицировать процесс боевой учебы. Проводимый хронометраж действий личного состава в процессе многодневных учений свидетельствует о том, что активные действия военнослужащих, связанные со значительными физическими нагрузками и психическими напряжениями, достигают 60 процентов от всего времени учений, на сон приходится, как правило, не более 20 процентов, что составляет 35–40 процентов от нормальной потребности человека во сне. Понятно, что преодоление таких нагрузок под силу только физически тренированным военнослужащим. Низкий уровень физической подготовленности будет отрицательно влиять на выполнение учебно-боевых задач военнослужащих и подразделений. Это отчетливо проявляется в снижении подвижности, точности действий, выносливости и работоспособности личного состава. Так, у военнослужащих с отличной оценкой по физической подготовке показатели работоспособности в ходе наступления сохраняются почти без изменений, а у военнослужащих, имеющих слабую физическую подготовленность, она снижается после первых суток учений на 35 процентов.

**Заключение.** Таким образом, результаты научных исследований, включая свидетельствующий опыт войск, физическая подготовка выступает важным средством повышения боевого мастерства личного состава всех видов Вооруженных Сил и родов войск, показателем уровня профессиональной выучки военнослужащих. Роль физической подготовки проявляется, прежде всего, в сохранении и повышении как физической, так и умственной работоспособности военнослужащих, и более быстром восстановлении их до исходного уровня после напряженной работы. Благодаря этому военнослужащие эффективнее и надежнее используют вооружение и боевую технику, как в учебно-боевой деятельности, так быстрее, точнее и успешнее действуют в разнообразных условиях боевой обстановки.

**Список источников:**

1. Аксёнова А.В. Научно-исследовательская деятельность в подготовке педагогов физической культуры // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 440. С. 160-166. DOI: [10.17223/15617793/440/22](https://doi.org/10.17223/15617793/440/22)
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. Богатырев Р.В., Борисов А.В. Оценка общих резервов организма офицеров Воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 5 (159). С. 31-35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35257316>
4. Борисов А.А. Салькова Д.В. Формирование психофизической готовности курсантов военных вузов к выполнению служебных и боевых задач средствами физической подготовки // Военный инженер. 2019. № 2 (12). С. 34-46. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38479507>
5. Борисов А.В., Чагрин А.С. О противоречиях в физической подготовке военнослужащих радиотехнического профиля войск противовоздушной и противоракетной обороны // Военная мысль. 2022. № 4. С. 149-156. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48403878>
6. Борисов А.В., Воронов Н.А., Васин В.Н. Физическая подготовка в военно-профессиональной деятельности военнослужащих воздушно-космических сил // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. С. 37. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41258135>
7. Буриков А.В., Черанев А.П., Горохов А.В. Образовательная направленность физической подготовки в высших военных учебных заведениях // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3, № 4. С. 139-144. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45767648>
8. Васин В.Н., Буриков А.В., Горохов А.В. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовки военнослужащих // Современный ученый. 2020. № 2. С. 191-195. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42627832>
9. Герчак Я.М., Колесников В.Ю. Физическая подготовка – основа развития и совершенствования физических и психических качеств военнослужащих // ЦИТИСЭ. 2020. № 2 (24). С. 103-112. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.2.10>
10. Герчак Я.М., Жолоб С.С., Колесников В.Ю. Формирование у курсантов готовности к здоровому образу жизни в процессе обучения в военном вузе // ЦИТИСЭ. 2021. - № 1. - С. 436-446. DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.39>
11. Елькин Ю.Г., Дубровин Д.А. Вопросы организации физической подготовки курсантов с использованием нормированных физических нагрузок // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 1. С. 207-211. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44703757>
12. Ершов С.А., Елькин Ю.Г. Необходимость совершенствования методик развития физических качеств у военнослужащих // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. 2020. - № 1 (8). - С. 102-106. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39545996>
13. Жучков Д.В., Булгаков Н.К., Чернов В.В., Хитрик Н.А. Теоретический анализ проблемы действующей системы физической подготовки курсантов высшего военно-морского учебного заведения в период учебной (корабельной) практики // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 4. С. 36-41. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49770412>
14. Курдюмов Д.Н. Формирование здорового образа жизни курсантов ВВУЗ // Известия саратовского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 1. С. 192-196. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44472975>



15. Листкова М.Л. Содержание средств и методик физического воспитания студентов в режиме дистанционного обучения в период пандемии // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021. Т. 16, № 1. С. 109-114. DOI: [10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114](https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114)
16. Митин Д.И., Михеев А.Н. Качественные состояния физической подготовки военнослужащих // Ученые записки Орловского государственного университета. 2017. № 2(75). С. 282-287. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30027115>
17. Першин Ю.Ю., Нечаева Е.А. Тест физической подготовленности личного состава ВВС США // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2022. № 4. С. 171-175. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49770437>
18. Пичугин М.Б., Хайдукова Н.Ю. Значение физического воспитания военнослужащего для боеготовности // Молодой ученый. 2021. № 53 (395). С. 202-204. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47493854>
19. Рязанов Г.В. Здоровьесбережение в военном институте войск национальной гвардии // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62 (3). С. 197-199. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37035734>
20. Скопинцов В.И., Гришинов В.П., Скрипачев С.А. Феномен влияния мотивации на оценку физической подготовленности курсантов вузов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). - С. 179-183. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39166197>
21. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Трошин В.А. Компьютерные технологии на занятиях по физической культуре в вузе // Заметки ученого. 2022. № 1-1. С. 171-175. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48118511>
22. Шугалей Д.В. Паков Н.В. Формирование культуры здоровьесбережения курсантов военных вузов, факторы влияющие на сохранение их культуры здоровьесбережения // Известия института инженерной физики. 2016. № 4 (42). С. 90-94. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27697865>

#### References:

1. Aksyonova A.V. Scientific research activity in the training of physical education teachers. *Bulletin of the Tomsk State University*, 2019, no. 440, pp. 160-166. (In Russian). DOI: [10.17223/15617793/440/22](https://doi.org/10.17223/15617793/440/22)
2. Drummers A.V. *Military Pedagogy and Psychology*. Moscow, Military Publ., 1986. 246 p. (In Russian).
3. Bogatyrev R.V., Borisov A.V. Assessment of the general body reserves of officers of the Aerospace Forces after returning from the combat zone. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, 2018, no. 5 (159), pp. 31-35. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35257316>
4. Borisov A.A. Salkova D.V. Formation of psychophysical readiness of cadets of military universities to perform service and combat tasks by means of physical training. *Military engineer*, 2019, no. 2 (12), pp. 34-46. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38479507>
5. Borisov A.V., Chagrin A.S. On contradictions in the physical training of military personnel of the radio engineering profile of the air defense and missile defense troops. *Military Thought*, 2022, no. 4, pp. 149-156. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48403878>
6. Borisov A.V., Voronov N.A., Vasin V.N. Physical training in the military-professional activity of military personnel of the aerospace forces. *Modern problems of science and education*, 2019, no. 5, pp. 37. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41258135>
7. Burikov A.V., Cheranov A.P., Gorokhov A.V. Educational orientation of physical training in higher military educational institutions. *Review of Pedagogical Research*, 2021. vol. 3. no. 4. pp. 139-144. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45767648>

8. Vasin V.N., Burikov A.V., Gorokhov A.V. The results of a pedagogical experiment to improve the level of physical training of military personnel. *Modern scientist*, 2020, no. 2. pp. 191-195. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=42627832>
9. Gerchak Ya.M., Kolesnikov V.Yu. Physical training is the basis for the development and improvement of the physical and mental qualities of military personnel. *CITISE*, 2020, no. 2 (24), pp. 103-112. (In Russian). DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.2.10>
10. Gerchak Ya.M., Zholob S.S., Kolesnikov V.Yu. Formation of cadets' readiness for a healthy lifestyle in the process of training at a military university. *CITISE*, 2021, no. 1, pp. 436-446. (In Russian). DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.1.39>
11. Elkin Yu.G., Dubrovin D.A. Issues of organization of physical training of cadets with the use of normalized physical loads. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2021, no. 1, pp. 207-211. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=44703757>
12. Ershov S.A., Elkin Yu.G. The need to improve methods for the development of physical qualities in military personnel. *Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense*, 2020, no. 1 (8), pp. 102-106. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39545996>
13. Zhuchkov D.V., Bulgakov N.K., Chernov V.V. Theoretical analysis of the problem of the current system of physical training of cadets of a higher naval educational institution during the period of educational (ship) practice. *Actual problems of physical and special training of power structures*, 2022, no. 4, pp. 36-41. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49770412>
14. Kurdyumov D.N. Formation of a healthy lifestyle of cadets of the Higher Educational Institution of Higher Education. *Bulletin of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*, 2020, no. 1, pp. 192-196. (In Russian). URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44472975>
15. Listkova M.L. The content of means and methods of physical education of students in the mode of distance learning during the pandemic. *Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports*, 2021, vol. 16, no. 1, pp. 109-114. (In Russian). DOI: [10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114](https://doi.org/10.14526/2070-4798-2021-16-1-109-114)
16. Mitin D.I., Mikheev A.N. Qualitative states of physical training of military personnel. *Scientific notes of the Oryol State University*, 2017, no. 2 (75), pp. 282-287. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30027115>
17. Pershin Yu.Yu., Nechaeva E.A. US Air Force personnel physical fitness test. *Actual problems of physical and special training of law enforcement agencies*, 2022, no. 4, pp. 171-175. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49770437>
18. Pichugin M.B., Khaydukova N.Yu. The value of physical education of a military man for combat readiness *Young scientist*, 2021, no. 53 (395), pp. 202-204. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47493854>
19. Ryazanov G.V. Health saving in the military institute of the troops of the national guard. *Problems of modern pedagogical education*, 2019, no. 62 (3), pp. 197-199. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37035734>
20. Skopintsov V.I., Grishinov V.P., Skripachev S.A. The phenomenon of the influence of motivation on the assessment of physical fitness of university cadets. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft*, 2019, no. 7 (173), pp. 179-183. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39166197>
21. Frolova L.V., Kuzemko Yu.V., Troshin V.A. Computer technologies in physical education classes at the university. *Notes of a scientist*, 2022, no. 1-1, pp. 171-175. (In Russian). URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48118511>
22. Shugaley D.V., Pakov N.V. Formation of a health-saving culture of cadets of military universities, factors affecting the preservation of their health-saving culture. *Izvestiya of the Institute*

*of Engineering Physics*, 2016, no. 4 (42), pp. 90-94. (In Russian). URL:  
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27697865>

Submitted: 28 October 2022

Accepted: 28 November 2022

Published: 29 November 2022

