

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА / PHYSICAL CULTURE AND PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.143.2>

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РАЗЛИЧНОЙ ФОРМЕ ОРГАНИЗАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Научная статья

**Буриков А.В.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0003-1779-9763;

<sup>1</sup> Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны, Ярославль, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (burikov2001[at]mail.ru)

**Аннотация**

Актуальность исследования определяется поиском формирования необходимых физических и психических качеств выпускников военно-учебного заведения, обеспечивающих успешное практическое выполнение профессиональных задач.

В ходе проведенного исследования выявлено, что эффективность выполнения физических упражнений при коллективном взаимодействии определяется их содержательной направленностью, которая выступает основанием для установления и поддержания внутри коллективных отношений, характеризующихся созданием соответствующих условий для совместной организации целенаправленной деятельности и стремлением каждого специалиста выполнить задачу, стоящую перед ним и воинским коллективом.

Делается заключение о том, что эффективность выполнения физических упражнений в составе подразделения определяется их содержательной направленностью, выступающей основанием для установления и поддержания необходимых для решения профессиональных задач внутри коллективных отношений в процессе осуществления совместной формы физкультурной деятельности у курсантов вырабатываются важные для дальнейшей деятельности физические качества непосредственной взаимосвязанности, оказывающие влияние на параметрическую коллективную взаимозависимую работу в составе боевых расчетов.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, курсант, образовательная деятельность, коллективные действия, физические качества, физические упражнения.

**AN ANALYSIS OF THE RESULTS OF PHYSICAL EXERCISES AT DIFFERENT FORMS OF ORGANIZATION IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES**

Research article

**Burikov A.V.<sup>1,\*</sup>**

<sup>1</sup> ORCID : 0000-0003-1779-9763;

<sup>1</sup> Yaroslavl Higher Military Institute of the Air Defense, Yaroslavl, Russian Federation

\* Corresponding author (burikov2001[at]mail.ru)

**Abstract**

The relevance of the study is determined by the search for the formation of the necessary physical and mental qualities of graduates of a military educational institution, providing successful practical fulfilment of professional tasks.

In the course of the research it was found that the effectiveness of physical exercises in collective interaction is determined by their content orientation, which serves as a basis for establishing and maintaining collective relations, characterized by the creation of appropriate conditions for the joint organization of purposeful activity and the desire of each specialist to perform the task facing them and the military team.

It is concluded that the effectiveness of physical exercises in the unit is determined by their substantial orientation, which is the basis for the establishment and maintenance of necessary for the solution of professional tasks within the collective relations in the process of implementation of a joint form of physical activity cadets develop important for future activities physical qualities of direct interconnectedness, influencing the parametric collective interdependent work.

**Keywords:** physical training, cadet, educational activities, collective actions, physical qualities, physical exercises.

**Введение**

При выполнении физических упражнений, предусмотренных в программе физической подготовки образовательной деятельности, целью является формирование устойчивых навыков, направленных на формирование коллективных двигательных действий [5, С. 147], [8], [13, С. 105]. Как отмечает Варфоломеева Л. Е. с соавторами [9, С. 213], совместная коллективная работа, выполняемая при выполнении физических упражнений, оказывает положительное влияние на внутри коллективные отношения и психологически необходимые нужные двигательные-координационные способности.

Задачами нашего исследования выступает определение проверка эффективности выполнения физических упражнений в процессе совместной деятельности в составе подразделения, направленная на формирование и поддержание необходимых военно-профессиональных качеств. Для этого нами был проведен анализ научной и специальной литературы, изучены нормативные и руководящие документы по организации физической подготовки в военно-учебных заведениях.

Для практического подтверждения полученных результатов нами был проведен педагогический эксперимент в котором приняли участие курсанты разных учебных групп, разделенные на контрольную и экспериментальную группу в равном соотношении.

Контрольная группа выполняла задания по выполнению физических упражнений № 1, 2, 4, 5, 46 НФП-2009 индивидуально, а курсанты экспериментальной группы выполняли данные упражнения в составе подразделения. В НФП-2023 года данные упражнения имеют номера № 1, 2, 3, 4 и 25 соответственно. Также до начала проведения педагогического эксперимента было проведено анкетирование курсантов обеих групп по вопросам взаимодействия между участниками группы.

### **Основные результаты**

При анализе литературных источников установлено, что, как отмечают в своих исследованиях Борисов А. В. с соавторами [6, С. 31], выполнение физических упражнений, имеющих в своей основе групповой характер действий участников, особенно при выполнении физических упражнений командного характера, способствует более быстрому и качественному формированию необходимых навыков для выполнения практических военно-профессиональных задач относительно выполнения упражнений, выполняемых в индивидуальном порядке.

Данной позиции, основанной на положительном влиянии на военно-профессиональную деятельность военных специалистов радиотехнического профиля, придерживаются Богатырев Р. В. с соавторами [3, С. 13], Васин В. Н. с соавторами [10, С. 193], объясняя это наличием при данном способе физической подготовки более широким кругом возможностей в достижении лично значимых целей

В процессе организации занятий физической подготовкой в форме группового взаимодействия у курсантов, как отмечают Аксенов К. В. с соавторами [1, С. 85], Воронов Н. А. [11, С. 21], идет процесс формирования необходимых для военно-профессиональной деятельности физических и психологических качеств, основанных на непосредственной взаимосвязанности взаимодействий, направленных на совместное выполнение поставленных военно-профессиональных задач как в мирное, так и в военное время, в составе боевых подразделений.

При этом эффективность выполнения физических упражнений в составе подразделения определяется их содержательной направленностью, являющейся основанием формирования внутри коллективных отношений, характеризующихся созданием соответствующих условий целенаправленной деятельности и стремлением каждого выполнить задачу, стоящую перед ним и воинским коллективом, что совпадает с результатами исследований Ахмаева О. В. с соавторами [2, С. 10].

Для определения и оценки качественно-количественных показателей эффективности выполнения физических упражнений как индивидуально, так и в составе группы (подразделения), мы исходили из военно-профессионального предназначения курсантских коллективов, имеющих свои социально-значимые приоритеты.

В соответствии с предметом нашей работы, одним из известных важных способов исследования эффективности образовательной направленности физической подготовки является процесс изучения динамики изменения физической подготовленности у курсантов за определенный период времени, в частности за период их обучения в вузе [7, С. 18].

В экспериментальной части исследования, проводившейся в течение 3 месяцев, нами были полученные следующие результаты:

- в обеих группах произошло увеличение количества выполнения данных упражнений, носящее достоверный характер: в контрольной группе на 13% ( $p < 0,01$ ), в экспериментальной на 18% ( $p < 0,05$ );
- выполнение заданий с использованием упражнений игровых видов спорта (включающих учебную игру) оказало положительное влияние на формирование взаимодействия между курсантами – на 27% ( $p < 0,05$ ) в контрольной, и на 31% ( $p < 0,05$ ) в экспериментальной группе;
- ответственность за выполнение полученного задания и понимание себя как участника командной работы, выполняемой в составе подразделения, в контрольной группе имела тенденцию к увеличению, но не носила достоверный характер и значительно уступала перед экспериментальной группой: 31% ( $p > 0,05$ ) против 57% ( $p < 0,01$ ) соответственно.

На основании вышеизложенного, а также результатов проведенного педагогического эксперимента с использованием индивидуальных упражнений и упражнений с использованием игровых видов спорта, носящих коллективный характер, были выведены следующие положения:

- структура и параметры приобретаемого обучающего результата первоначально формируются в рамках и положениях действующей системы или задаются ей извне в виде выработанной определенной модели, а также сформулированной цели, так как все изменения и переходы рассматриваемой системы из одного качественного состояния в другое становятся упорядоченными при условии, что они непосредственно соотносены с целями;
- важной особенностью развития двигательных навыков и повышения уровня физической подготовленности в военно-учебных заведениях является формирование устойчивых навыков в выполнении физических упражнений (комплексов физических упражнений) при коллективной (групповой) форме организации занятий по физической подготовке, что совпадает с мнением Елькина Ю. Г. [12, С. 37].

При этом, говоря о формировании у курсантов необходимых компетенций в области физической подготовки, Болотин А. Э. с соавторами [4, С. 34] и Якунин Н. И. с соавторами [14, С. 69] справедливо отмечают, что совместная осознанная деятельность при выполнении физических упражнений способствует формированию более качественного уровня компетенций для выполнения военно-профессиональных задач, чем индивидуальная работа.

### **Заключение**

Таким образом, в результате анализа научной литературы и результатов педагогического эксперимента, выявлено, что эффективность воздействия физических упражнений, выполняемых в условиях коллективного взаимодействия, является одним из важнейших условий формирования и поддержания необходимых для решения задач военно-

профессиональной деятельности коллективных отношений, вырабатываются и совершенствуются необходимые физические, психологические и социальные качества коллективного взаимодействия, оказывающие влияние на дальнейшую военно-профессиональную деятельность, а также дальнейшее использование выработанных алгоритмов внутри коллективных взаимоотношений на основе выполнения физических упражнений на другие сферы профессионального функционирования.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Аксенов К.В. Система физической подготовки как элемент военно-профессиональной подготовки военнослужащих / К.В. Аксенов, С.А. Антрофиков, Ю.Е. Маяшин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2022. — № 1. — С. 83-86.
2. Ахмаев О.В. Общая характеристика организации и управления физической подготовкой военнослужащих / О.В. Ахмаев, С.А. Ершов, Е.В. Круглова // Studia Humanitatis. — 2019. — № 1. — С. 10.
3. Богатырев Р.В. Модель физической подготовки офицеров воздушно-космических сил после возвращения из зоны боевых действий / Р.В. Богатырев, А.В. Борисов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2017. — № 8 (150). — С. 11-15.
4. Болотин А.Э. Содержание педагогической модели физической подготовки курсантов вузов ПВО с применением нормированной тренировочной нагрузки / А.Э. Болотин, А.В. Борисов, С.А. Скрипачев // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XV Международной научно-практической конференции. — 2017. — С. 32-35.
5. Борисов А.В. Особенности организации занятий по физической подготовке с военнослужащими противовоздушной обороны и противоракетной обороны в режиме служебного времени / А.В. Борисов, А.В. Буриков, Ю.Г. Елькин // Современные наукоемкие технологии. — № 12. — 2019. — С. 144-148.
6. Борисов А.В. Образовательная модель физической подготовки в военных высших учебных заведениях противовоздушной и противоракетной обороны / А.В. Борисов, К.В. Аксенов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2022. — № 4 (19). — С. 29-35.
7. Буриков А.В. Исследование показателей физической подготовленности курсантов высшего военного учебного заведения / А.В. Буриков, В.Н. Васин, А.В. Бугаев // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3. — № 6. — С. 16-19.
8. Буриков А.В. Теоретический анализ проблемных вопросов организации физической культуры в системе вузовского образования / А.В. Буриков, В.Н. Васин // Международный научно-исследовательский журнал. — 2022. — № 10 (124).
9. Варфоломеева Л.Е. Направленность образовательного процесса по физической культуре в вузе / Л.Е. Варфоломеева, А. В. Буриков, В. Н. Васин // Современный ученый. — 2022. — № 2. — С. 211-215
10. Васин В.Н. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовленности военнослужащих / В. Н. Васин, А. В. Буриков, А. В. Горохов // Современный ученый. — № 2. — 2020. — С. 191-195.
11. Воронов Н.А. Традиционные и инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной деятельности / Н.А. Воронов // Центральный научный вестник. — 2018. — Т. 3. — № 18 (59). — С. 21-22.
12. Елькин Ю.Г. Вопросы физической подготовки в высших военных учебных заведениях Министерства обороны Российской Федерации / Ю.Г. Елькин // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2022. — № 2 (17). — С. 33-39.
13. Елькин Ю.Г. Проблемные вопросы физической подготовки в высших военных учебных заведениях / Ю.Г. Елькин, А.В. Буриков // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2021. — № 1 (12). — С. 100-107.
14. Якунин Н.И. Формирование у курсантов компетенций в области физической подготовки / Н.И. Якунин, Г.В. Дворниченко, А.В. Семенов // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2022. — № 4 (19). — С. 66-71.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Aksenov K.V. Sistema fizicheskoy podgotovki kak element voenno-professional'noj podgotovki voennosluzhashchih [The System of Physical Training as an Element of Military Professional Training of Military Personnel] / K.V. Aksenov, S.A. Antrofikov, YU.E. Mayashin // Aktual'nye problemy fizicheskoy i special'noj podgotovki silovyh struktur [Actual Problems of Physical and Special Training of Law Enforcement Agencies]. — 2022. — № 1. — P. 83-86 [in Russian].

2. Ahmaev O.V. Obshchaya karakteristika organizacii i upravleniya fizicheskoy podgotovkoj voennosluzhashchih [General Characteristics of the Organization and Management of Physical Training of Military Personnel] / O.V. Ahmaev, S.A. Ershov, E.V. Kruglova // *Studia Humanitatis*. — 2019. — № 1. — P. 10 [in Russian].
3. Bogatyrev R.V. Model' fizicheskoy podgotovki oficerov vozdushno-kosmicheskikh sil posle vozvrashcheniya iz zony boevyh dejstvij [The Model of Physical Training of Officers of the Aerospace Forces after Returning from the War Zone] / R.V. Bogatyrev, A.V. Borisov // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University]. — 2017. — № 8 (150). — P. 11-15 [in Russian].
4. Bolotin A.E. Soderzhanie pedagogicheskoy modeli fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov PVO s primeneniem normirovannoj trenirovochnoj nagruzki [The Content of the Pedagogical Model of Physical Training of Cadets of Universities of Air Defense Using a Standardized Training Load is Considered] / A.E. Bolotin, A.V. Borisov, S.A. Skripachev // *Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi. Sbornik nauchnyh trudov XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Socio-pedagogical Aspects of Physical Education of Youth. Collection of scientific papers of the XV International Scientific and Practical Conference]. — 2017. — P. 32-35 [in Russian].
5. Borisov A.V. Osobennosti organizacii zanyatij po fizicheskoy podgotovke s voennosluzhashchimi protivovozdushnoj oborony i protivoraketnoj oborony v rezhime sluzhebno go vremeni [Requirements for the Organization of the Collection of Information on Physical Training Using Official Information and Missile Defense in the Office Time Mode] / A.V. Borisov, A.V. Burikov, YU.G. El'kin // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii* [Modern High-tech Technologies]. — № 12. — 2019. — P. 144-148 [in Russian].
6. Borisov A.V. Obrazovatel'naya model' fizicheskoy podgotovki v voennyh vysshih uchebnyh zavedeniyah protivovozdushnoj i protivoraketnoj oborony [Educational Model of Physical Training in Military Higher Educational Institutions of Anti-aircraft and Missile Defense] / A.V. Borisov, K.V. Aksenov // *Vestnik YAroslavskogo vysshego voennogo uchilishcha protivovozdushnoj oborony* [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2022. — № 4 (19). — P. 29-35 [in Russian].
7. Burikov A.V. Issledovanie pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vysshego voennogo uchebnogo zavedeniya [The Study of Indicators of Physical Fitness of Cadets of Higher Military Educational Institutions] / A.V. Burikov, V.N. Vasin, A.V. Bugaev // *Obzor pedagogicheskikh issledovanij* [Overview of Pedagogical Research]. — 2021. — V. 3. — № 6. — P. 16-19 [in Russian].
8. Burikov A.V. Teoreticheskij analiz problemnyh voprosov organizacii fizicheskoy kul'tury v sisteme vuzovskogo obrazovaniya [Theoretical Analysis of Problematic Issues of the Organization of Physical Culture in the System of Higher Education] / A.V. Burikov, V.N. Vasin // *Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal* [International Research Journal]. — 2022. — № 10 (124) [in Russian].
9. Varfolomeeva L.E. Napravlennost' obrazovatel'nogo processa po fizicheskoy kul'ture v vuze [The Orientation of the Educational Process in Physical Education at the University] / L.E. Varfolomeeva, A. V. Burikov, V. N. Vasin // *Sovremennyy uchenyj* [A Modern Scientist]. — 2022. — № 2. — P. 211-215 [in Russian].
10. Vasin V.N. Rezul'taty pedagogicheskogo eksperimenta po sovershenstvovaniyu urovnya fizicheskoy podgotovlennosti voennosluzhashchih [The Results of a Pedagogical Experiment to Improve the Level of Physical Fitness Military Personnel] / V. N. Vasin, A. V. Burikov, A. V. Gorohov // *Sovremennyy uchenyj* [A Modern Scientist]. — № 2. — 2020. — P. 191-195 [in Russian].
11. Voronov N.A. Tradicionnye i innovacionnye tekhnologii v fizkul'turno-ozdorovitel'noj deyatel'nosti [Traditional and Innovative Technologies in Physical Culture and Wellness Activities] / N.A. Voronov // *Central'nyj nauchnyj vestnik* [Central Scientific Bulletin]. — 2018. — V. 3. — № 18 (59). — P. 21-22 [in Russian].
12. El'kin YU.G. Voprosy fizicheskoy podgotovki v vysshih voennyh uchebnyh zavedeniyah Ministerstva oborony Rossijskoj Federacii [Issues of Physical Training in Higher Military Educational Institutions of the Ministry of Defense Of the Russian Federation] / YU.G. El'kin // *Vestnik YAroslavskogo vysshego voennogo uchilishcha protivovozdushnoj oborony* [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2022. — № 2 (17). — P. 33-39 [in Russian].
13. El'kin YU.G. Problemnye voprosy fizicheskoy podgotovki v vysshih voennyh uchebnyh zavedeniyah [Problematic Issues of Physical Training in Higher Military Educational Institutions] / YU.G. El'kin, A.V. Burikov // *Vestnik YAroslavskogo vysshego voennogo uchilishcha protivovozdushnoj oborony* [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2021. — № 1 (12). — P. 100-107 [in Russian].
14. YAkunin N.I. Formirovanie u kursantov kompetencij v oblasti fizicheskoy podgotovki [Formation of Cadets' Competencies in the Field of Physical Training] / N.I. YAkunin, G.V. Dvornichenko, A.V. Semenov // *Vestnik YAroslavskogo vysshego voennogo uchilishcha protivovozdushnoj oborony* [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense]. — 2022. — № 4 (19). — P. 66-71 [in Russian].