

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

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.4>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК ОСНОВА ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Научная статья

Буриков А.В.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-1779-9763;

¹Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Российская Федерация

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

Аннотация

Повышение эффективности образовательного процесса по физической подготовке в высших военно-учебных заведениях является одной из актуальных проблем современной парадигмы военного образования. Рассматривается подход к организации и проведению занятий по физической подготовке, основанный на сочетании интеллектуальной и двигательной деятельности. Отмечается, что недооценка роли средств физической подготовки в совершенствовании психологических и мыслительных процессов, восприятия и других интеллектуальных качеств и познавательных процессов значительно снижают уровень физического воспитания обучающихся.

В исследовании применялись общепринятые методы педагогического исследования: анализ и обобщение научной литературы, педагогический эксперимент, статистическая обработка данных. Проверка эффективности методики проведения занятий по физической подготовке основана на одной из ведущих закономерностей биологического и социально-психологического и физического развития обучающихся, согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности показала положительный результат.

Делается заключение о том, что повышение уровня развития восприятия, внимания, памяти, мышления и других познавательных процессов средствами физической подготовки обуславливает понимание значимости целенаправленного, систематического воздействия физических упражнений на организм обучающихся; обеспечивают их разностороннее и гармоничное развитие.

Ключевые слова: образовательный процесс, физическая подготовка, обучающиеся, военно-учебное заведение, физическая подготовленность, интеллектуальные способности, психологические качества.

EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL TRAINING AS A BASIS FOR THE HARMONIOUS DEVELOPMENT OF STUDENTS' PERSONALITY

Research article

Burikov A.V.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0003-1779-9763;

¹ Moscow State Academy of Physical Education, Malachovka, Russian Federation

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

Abstract

Increasing the efficiency of the educational process in physical training in higher military educational institutions is one of the pressing problems of the modern paradigm of military education. An approach to organizing and conducting physical training classes based on a combination of intellectual and motor activity is considered. It is noted that underestimation of the role of physical training in improving psychological and mental processes, perception and other intellectual qualities and cognitive processes significantly reduces the level of physical education of students.

The study used generally accepted methods of pedagogical research: analysis and synthesis of scientific literature, pedagogical experiment, statistical data processing. Testing the effectiveness of the methodology for conducting physical training classes is based on one of the leading patterns of biological, socio-psychological and physical development of students, the consistency of motor and intellectual activity showed a positive result.

It is concluded that increasing the level of development of perception, attention, memory, thinking and other cognitive processes by means of physical training determines the understanding of the significance of the targeted, systematic impact of physical exercises on the body of students; ensure their diversified and harmonious development.

Keywords: educational process, physical training, students, military educational institution, physical fitness, intellectual abilities, psychological qualities.

Введение

Изменения, происходящие в обществе, обуславливают необходимость анализа организации образовательного процесса по физической подготовке в военно-учебных заведениях, а также поиску или совершенствованию новых векторов развития физического воспитания, направленного на адаптацию к дальнейшей военно-профессиональной деятельности путем постоянного развития и совершенствования интеллектуальных, морально-волевых, и двигательных-координационных качеств обучающихся в высших военно-учебных заведениях [4].

Среди данных параметров человеческой деятельности ведущее место принадлежит интеллектуальным способностям как критерию успешности индивидуальных отношений и социального взаимодействия с окружающими

людьми. Интеллект определяет систему материальных и духовных ценностей, индивидуальность, способы самопознания и самореализации, что делает его основополагающим качеством личностного развития обучающихся, что также отмечают в своих работах С. А. Ершов с соавторами [13, С. 109], Н. Т. Косяшников с соавторами [14, С. 285].

Жизнедеятельность обучающихся в высших военно-учебных заведениях характеризуется своей многогранностью, постоянным возникновением неожиданных, разнообразных ситуаций, требующих принятия конкретного решения в максимально короткие промежутки времени, соответствующего поведения, поступка, что невозможно без проявления морально-волевых и нравственных качеств, определяющих способность человека к жизни в обществе с установленными этическими нормами и правилами поведения, не находит свое подтверждение в работах Е. В. Бесова с соавторами [1, С. 29], А. В. Борисова с соавторами [2, С. 145].

Интеллектуальные способности, морально-волевые и нравственные качества проявляются в деятельности, качество которой детерминировано показателями здоровья, уровнем развития физических качеств, выражающемся в физической подготовленности обучающегося и функциональным состоянием его организма [15, С. 101].

Анализ работ, занимавшихся исследованиями в этой области Н. А. Воронова [8, С. 22], Ю. Г. Елькина с соавторами [11, С. 103], [12, С. 108] показал, что если необходимость развития психологических, интеллектуальных, духовно-нравственных качеств осознается абсолютным большинством людей разного возраста, жизненного опыта, профессиональной деятельности, то забота о собственном здоровье, преимущественно, перекладывается на медицинское обеспечение, а средства физической подготовки – как мощный фактор оздоровления, физического совершенствования, воспитания и самовоспитания недооцениваются по разным причинам.

Целью работы является теоретическое и методологическое обоснование необходимости комплексного подхода к организации физической подготовки обучающихся военно-учебных заведений в комплексе интеллектуальной и двигательной деятельностью. Оптимальная физическая активность является одним из ведущих факторов нормального функционирования организма [10, С. 98].

Однако подавляющее количество обучающихся, как отмечают Л. Е. Варфоломеева с соавторами [6, С. 213], Ю. П. Шарков с соавторами [17, С. 177], не проявляют интереса к занятиям в секциях общефизической подготовки, видам спорта и другим видам физической активности, включающих занятия в тренажерных залах, фитнес-центрах, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми, неохотно посещают учебные занятия по физической подготовке. Главной причиной негативного отношения обучающихся в высших военно-учебных заведениях к физической подготовке является низкий, в том числе и мотивационный, уровень организации и проведения учебных занятий, в том числе до поступления военно-учебное заведение.

Программа по физической подготовке в высших военно-учебных заведениях, основанная только на соответствии требованиям Наставления по физической подготовке, не ориентирована на интересы, потребности и запросы обучающихся, их возрастные особенности, и, как следствие, не обеспечивает связи с интеллектуальными потребностями.

Отсутствие образовательной и воспитательной направленности, эстетической составляющей учебно-тренировочных занятий, связи с другими аспектами личностного развития, слабой динамикой показателей физической подготовленности обучающихся существенно снижает интерес к учебно-тренировочным занятиям в рамках расписания.

Одной из причин несформированности потребности в регулярном использовании широкого спектра методов физического воспитания у обучающихся, по мнению В. Н. Васина с соавторами [7, С. 193] является отсутствие взаимосвязи в парадигме образовательного процесса по физическому воспитанию интеллектуальной и двигательной деятельности, что снижает внутреннюю мотивацию к занятиям по физической подготовке. Именно интеллектуальные составляющие определяют систему материальных и духовных ценностей, в том числе в сфере физической подготовки; индивидуальность, способы самопознания и самореализации.

В работах В. П. Гришинова с соавторами [9, С. 17] отмечается, что восприятие, внимание, память, мышление, а также аналитические способности проявляются и развиваются только в практической деятельности. Физическая подготовка располагает значительными возможностями для формирования интеллектуальных качеств. Однако существующая парадигма образовательного процесса по физической подготовке обучающихся высших военно-учебных заведений, в преимущественном большинстве, не позволяет реализовать тот огромный потенциал положительного воздействия на личность обучающегося с учетом социальных и биологических аспектов его развития и становления.

В настоящее время система физической подготовки не предусматривает:

- использования стимулов для удовлетворения естественных потребностей в двигательной активности;
- усвоения общечеловеческих ценностей, накопленных в сфере физической культуры и спорта, способствующих приобщению к нормам и правилам поведения, принятыми в обществе.

В ходе образовательного процесса по физической подготовке в высшем военно-учебном заведении не уделяется должного внимания формированию мотивов в двигательной деятельности, детерминирующих потребность в самостоятельном использовании физических упражнений для реализации комплекса задач личностного развития [3, С. 16], [5, С. 81].

Методы и принципы исследования

Это определило необходимость разработки методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, предусматривающей:

- повышение согласованности интеллектуальной и двигательной деятельности;
- осознание механизма воздействия систематической мышечной нагрузки, индивидуально-оптимальной для каждого обучающегося;

- создание условий для гармоничного развития обучающихся.

Данная методика включает:

- определение исходных показателей морфофункционального статуса;
- определение уровня проявления психологических способностей;
- определение степени развития физических качеств;

- предварительную оценку качества выполнения физических упражнений, предусмотренных учебной программой и тематическим планом;

- критерии оценки уровня сформированности ведущих интеллектуальных, морально-волевых и нравственных качеств;

- целенаправленное воздействие на мотивационную сферу обучающихся;

- систематический, текущий опрос для проверки степени понимания значимости выполняемых двигательных заданий.

Показатели морфо-функционального статуса предусматривали степень соотношения роста-весовых показателей в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, оценку динамической и статической осанки; функционального состояния организма (максимального потребления кислорода, жизненной емкости легких, артериального давления и др.). Уровень проявления интеллектуальных качеств оценивался по таблицам, разработанным с учетом исследуемых критериев.

Так, восприятие определялось по точному воспроизведению формы изучаемого физического упражнения, правильному перечислению его структурных частей и фаз выполнения; выявлению основного звена техники и деталей; способов выполнения и т.д.

Степень развития качественных сторон двигательной деятельности оценивалась по тестам и критериям, предложенным Л. Д. Назаренко [16, С. 11], оценка качества выполнения физических упражнений предусматривала: соответствие различных критериев двигательного действия в содержании учебного занятия.

Управление мотивационной составляющей применения средств физического воспитания осуществлялось путем разъяснения воздействий целенаправленной систематической мышечной нагрузки на мыслительные процессы.

Опрос на каждом учебном занятии включал систему вопросов, направленных на проверку осознанности выполняемого двигательного задания.

Основные результаты

Для проверки эффективности применения данной методики был проведен педагогический эксперимент. В нем приняли участие 130 обучающихся мужского пола 1-го курсов (17-19 лет) военно-учебного заведения технической направленности. Участники педагогического эксперимента были разделены в равных пропорциях на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

Для чистоты педагогического эксперимента и определения уровня физической подготовленности участников исследования было проведено базовое тестирование обучающихся.

В роли тестов выступали физические упражнения, предусмотренные Наставлением по физической подготовке 2023 года: № 3 – сила, № 18 – быстрота, № 25 – выносливость;

Результаты базового тестирования исходного уровня физической подготовленности по трем основным физическим качествам показал, что уровень физической подготовленности обучающихся как КГ, так и ЭГ, принявших участие в педагогическом эксперименте не имел существенных различий, а полученные значения находились в рамках статистической погрешности, так же как и показатели сформированности психологических и интеллектуальных качеств ($p < 0,05$).

Организация образовательного процесса по физической культуре в КГ проводилась в соответствии с учебной программой и тематическим планом, в ЭГ использовалась разработанная нами методика.

Повторное тестирование для выявления динамики показателей физической подготовленности с применением тех же тестов были проведены в конце педагогического эксперимента. Обработка полученных результатов показала, что улучшение произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако в ЭГ прирост показателей оказался более существенным.

Так, в ЭГ улучшение результатов выполнения контрольных упражнений составило: № 3 – 17,1%, № 18 – 14,5%, № 25 – 26,3%, при этом полученные результаты имели статистическую достоверность ($p < 0,05$). У обучающихся КГ изменение результатов также было положительным, но менее существенным: № 3 – 11,7%, № 18 – 6,9%, № 25 – 12,1%, при этом достоверность результатов также была достоверной ($p < 0,05$).

При анализе результатов сформированности интеллектуальных качеств оказалось, что, в КГ проявление восприятия к окончанию педагогического эксперимента улучшились на 7,17% ($p > 0,05$), а в ЭГ улучшение составило 15,31% ($p < 0,05$). Следует отметить, что достоверность результатов в этой части эксперимента наблюдалась только в ЭГ.

Показатели внимания, имели одинаковую тенденцию к улучшению. Так в КГ изменение этого показателя составило 5,17% ($p < 0,05$), а в ЭГ, улучшение произошло на 21,01% ($p < 0,05$), при этом в обеих группах результаты носили достоверный характер. Другие изучаемые показатели имели такую же тенденцию к улучшению и были достоверны ($p < 0,05$).

Об эффективности использованной методики свидетельствуют также такие характеристики образовательной деятельности обучающихся, как удовлетворенность направлением и содержанием занятий по физической подготовке; повышение интереса и заинтересованности в систематическом использовании средств физической подготовки.

Заключение

Следовательно, в результате исследования установлено, что образовательный процесс по физической подготовке следует рассматривать как сложную многоуровневую систему, развивающуюся в соответствии со специфическими

закономерностями, игнорирование которых приводит к формальному построению занятий, неэффективному выбору средств физической подготовки и методов их использования.

Отсутствие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы или не участие в ней обучающихся военно-учебного заведения не обеспечивает улучшение морфо-функционального статуса, разностороннего гармоничного развития обучающихся, снижает интерес к двигательной деятельности.

Проверка эффективности методики проведения занятий по физической подготовке, основанная на одной из ведущих закономерностей биологического и социально-психологического и физического развития обучающихся, показала положительный результат.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Клименко Б.А., Белгородский юридический институт
МВД России имени И.Д. Путилина, Белгород Российская
Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.4.1>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Klimenko B.A., Belgorod Law Institute of the Ministry of
Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, Belgorod
Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.146.4.1>

Список литературы / References

1. Бесов Е.В. Совершенствование профессиональной деятельности специалистов Воздушно-космических сил средствами физической подготовки военнослужащих / Е.В. Бесов, А.В. Буриков, Ю.Г. Елькин // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2022. — № 2 (17). — С. 28-32.
2. 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. — 2019. — № 12. — С. 144-148.
3. Буриков А.В. Исследование показателей физической подготовленности курсантов высшего военного учебного заведения / А.В. Буриков, Р.В. Васин, А.В. Бугаев // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3. — № 6. — С. 16-19.
4. Буриков А.В. О необходимости оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в военно-учебном заведении / А.В. Буриков // Международный научно-исследовательский журнал. — 2023. — №12 (138). — URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ.2023.138.206> (дата обращения: 13.03.2024). — DOI: 10.23670/IRJ.2023.138.206
5. Буриков А.В. Применение моделирования в методике развития физических качеств военнослужащих / А.В. Буриков // Международный научно-исследовательский журнал. — 2019. — № 8-2 (86). — С. 80-82.
6. 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.
7. Васин В.Н. Результаты педагогического эксперимента по совершенствованию уровня физической подготовленности военнослужащих / В.Н. Васин, А.В. Буриков, А.В. Горохов // Современный ученый. — 2020. — № 2. — С. 191-195.
8. 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.
9. Гришинов В.П. Экспериментальная проверка формирования навыков социального взаимодействия курсантов военного вуза / В.П. Гришинов, А.В. Буриков, В.Н. Васин // Обзор педагогических исследований. — 2021. — Т. 3. — № 6. — С. 16-19.
10. Елькин Ю.Г. Отдельные вопросы физической подготовки военнослужащих / Ю.Г. Елькин, А.В. Буриков // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2020. — № 1 (9). — С. 97-101.
11. 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.
12. Елькин Ю.Г. Эффективность формирования специальных физических качеств у студенческой молодежи / Ю.Г. Елькин, Н.Т. Косяшников, А.В. Буриков // Вестник РГАТА имени П. А. Соловьева. — 2014. — № 2 (29). — С. 107-110.
13. Ершов С.А. Теоретические аспекты проектирования физической подготовки военнослужащих / С.А. Ершов, А.В. Буриков // Colloquium-Journal. — 2019. — № 5-3 (29). — С. 44-46.
14. Косяшников Н. Физическая подготовка студентов в условиях современного образования как средство развития необходимых умений и психических качеств / Н.Т. Косяшников, А.В. Кузнецов, А.В. Буриков // Вестник РГАТА имени П. А. Соловьева. — 2012. — № 2 (23). — С. 284-288.
15. Мухин Д.В. Актуальные вопросы адаптации курсантов к учебе в военном учебном заведении / Д.В. Мухин, Р.В. Васин, А.В. Буриков // Вестник Ярославского высшего военного училища противовоздушной обороны. — 2021. — № 1 (12). — С. 100-107.
16. Назаренко Л.Д. Роль интеллекта в спортивной деятельности / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. — 2013. — № 10. — С. 9-12.
17. Шарков Ю.П. Методические аспекты формирования специальных физических качеств у студентов / Ю.П. Шарков, А.В. Борисов, А.В. Буриков // Вестник Череповецкого государственного университета. — 2014. — № 3 (56). — С. 176-178.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Besov E.V. Sovershenstvovanie professional'noj dejatel'nosti specialistov Vozdushno-kosmicheskikh sil sredstvami fizicheskoj podgotovki voennosluzhashhih [Improvement of professional activity of specialists of Air and Space Forces by means of physical training of servicemen] / E.V. Besov, A.V. Burikov, Ju.G. El'kin // Vestnik Jaroslavskogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of Yaroslavl Higher Military School of Air Defence]. — 2022. — № 2 (17). — P. 28-32. [in Russian]
2. Borisov A.V. Osobennosti organizacii zanjatij po fizicheskoj podgotovke s voennosluzhashhimi protivovozdushnoj oborony i protivoraketnoj oborony v rezhime sluzhebnoho vremeni [Specifics of the organization of physical training sessions with the servicemen of the air defence and missile defence in the service time mode] / A.V. Borisov, A.V. Burikov, Ju.G. El'kin // Sovremennye naukoemkie tehnologii [Modern Science-Intensive Technologies]. — 2019. — № 12. — P. 144-148. [in Russian]
3. Burikov A.V. Issledovanie pokazatelej fizicheskoj podgotovlennosti kursantov vysshego voennogo uchebnogo zavedenija [A study of physical fitness indicators of cadets of a higher military educational institution] / A.V. Burikov, R.V. Vasin, A.V. Bugaev // Obzor pedagogicheskikh issledovanij [Pedagogical Research Review]. — 2021. — Vol. 3. — № 6. — P. 16-19. [in Russian]
4. Burikov A.V. O neobходимости optimizacii obrazovatel'nogo processa po fizicheskoj podgotovke v voenno-uchebnom zavedenii [On the need to optimize the educational process of physical training in a military educational institution] / A.V. Burikov // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2023. — №12 (138). — URL: <https://research-journal.org/archive/12-138-2023-december/10.23670/IRJ.2023.138.206> (accessed: 13.03.2024). — DOI: 10.23670/IRJ.2023.138.206 [in Russian]
5. Burikov A.V. Primenenie modelirovaniya v metodike razvitija fizicheskikh kachestv voennosluzhashhih [Application of modelling in the methodology of development of physical qualities of servicemen] / A.V. Burikov // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2019. — № 8-2 (86). — P. 80-82. [in Russian]
6. Varfolomeeva L.E. Napravlenost' obrazovatel'nogo processa po fizicheskoj kul'ture v vuze [Directionality of the educational process of physical culture in higher education] / L.E. Varfolomeeva, A.V. Burikov, V.N. Vasin // Sovremennyy uchenyj [Modern Scientist]. — 2022. — № 2. — P. 211-215. [in Russian]
7. Vasin V.N. Rezul'taty pedagogicheskogo jeksperimenta po sovershenstvovaniyu urovnja fizicheskoj podgotovlennosti voennosluzhashhih [Results of the pedagogical experiment to improve the level of physical fitness of servicemen] / V.N. Vasin, A.V. Burikov, A.V. Gorohov // Sovremennyy uchenyj [Modern Scientist]. — 2020. — № 2. — P. 191-195. [in Russian]
8. Voronov N.A. Tradicionnye i innovacionnye tehnologii v fizkul'turno-ozdorovitel'noj dejatel'nosti [Traditional and innovative technologies in physical culture and recreational activities] / N.A. Voronov // Central'nyj nauchnyj vestnik [Central Scientific Bulletin]. — 2018. — Vol. 3. — № 18 (59). — P. 21-22. [in Russian]
9. Grishinov V.P. Jeksperimental'naja proverka formirovaniya navykov social'nogo vzaimodejstvija kursantov voennogo vuza [Experimental verification of the formation of social interaction skills of military cadets] / V.P. Grishinov, A.V. Burikov, V.N. Vasin // Obzor pedagogicheskikh issledovanij [Pedagogical Research Review]. — 2021. — Vol. 3. — № 6. — P. 16-19. [in Russian]
10. El'kin Ju.G. Otdel'nye voprosy fizicheskoj podgotovki voennosluzhashhih [Separate issues of physical training of servicemen] / Ju.G. El'kin, A.V. Burikov // Vestnik Jaroslavskogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of Yaroslavl Higher Military School of Air Defence]. — 2020. — № 1 (9). — P. 97-101. [in Russian]
11. El'kin Ju.G. Problemnye voprosy fizicheskoj podgotovki v vysshih voennyh uchebnyh zavedenijah [Problematic issues of physical training in higher military educational institutions] / Ju.G. El'kin, A.V. Burikov // Vestnik Jaroslavskogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defence]. — 2021. — № 1 (12). — P. 100-107. [in Russian]
12. El'kin Ju.G. Jeffektivnost' formirovaniya special'nyh fizicheskikh kachestv u studentcheskoj molodezhi [Efficiency of formation of special physical qualities in students] / Ju.G. El'kin, N.T. Kosjashnikov, A.V. Burikov // Vestnik RGATA imeni P. A. Solov'eva [Bulletin of P.A. Solovyov RSATA]. — 2014. — № 2 (29). — P. 107-110. [in Russian]
13. Ershov S.A. Teoreticheskie aspekty proektirovaniya fizicheskoj podgotovki voennosluzhashhih [Theoretical aspects of designing physical training of military personnel] / S.A. Ershov, A.V. Burikov // Colloquium-Journal. — 2019. — № 5-3 (29). — P. 44-46. [in Russian]
14. Kosjashnikov N. Fizicheskaja podgotovka studentov v uslovijah sovremennogo obrazovaniya kak sredstvo razvitija neobhodimyh umenij i psihicheskikh kachestv [Physical training of students in the conditions of modern education as a means of development of necessary skills and mental qualities] / N.T. Kosjashnikov, A.V. Kuznecov, A.V. Burikov // Vestnik RGATA imeni P. A. Solov'eva [Bulletin of P.A. Solovyov RSATA]. — 2012. — № 2 (23). — P. 284-288. [in Russian]
15. Muhin D.V. Aktual'nye voprosy adaptacii kursantov k uchebe v voennom uchebnom zavedenii [Topical issues of cadets' adaptation to study in a military educational institution] / D.V. Muhin, R.V. Vasin, A.V. Burikov // Vestnik Jaroslavskogo vysshego voennogo uchilishha protivovozdushnoj oborony [Bulletin of the Yaroslavl Higher Military School of Air Defence]. — 2021. — № 1 (12). — P. 100-107. [in Russian]
16. Nazarenko L.D. Rol' intellekta v sportivnoj dejatel'nosti [The role of intelligence in sports activity] / L.D. Nazarenko // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury [Theory and Practice of Physical Culture]. — 2013. — № 10. — P. 9-12. [in Russian]
17. Sharkov Ju.P. Metodicheskie aspekty formirovaniya special'nyh fizicheskikh kachestv u studentov [Methodical aspects of forming special physical qualities in students] / Ju.P. Sharkov, A.V. Borisov, A.V. Burikov // Vestnik Cherepoveckogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Cherepovets State University]. — 2014. — № 3 (56). — P. 176-178. [in Russian]