

УДК 378.147

DOI: 10.34670/AR.2025.89.52.022

К вопросу о совершенствовании военно-прикладной физической подготовки военнослужащих

Колесников Михаил Михайлович

Преподаватель,
Кафедра физической подготовки,
Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники,
162622, Российская Федерация, Череповец, ул. Горького, 28;
e-mail: nik1994@yandex.ru

Кузнецов Сергей Алексеевич

Преподаватель,
Кафедра физической подготовки,
Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники,
162622, Российская Федерация, Череповец, ул. Горького, 28;
e-mail: Sergey11@yandex.ru

Дорохова Екатерина Константиновна

Преподаватель,
Отдельная дисциплина (физическая культура),
Оренбургское президентское кадетское училище,
460014, Российская Федерация, Оренбург, ул. Пушкинская, 24;
e-mail: Kat89@yandex.ru

Аннотация

Результатом исследования стали формирование и обоснование требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности военнослужащих сухопутных войск Вооруженных Сил РФ с дифференциацией по конкретным воинским подразделениям. Также установлен перечень модельных характеристик военно-прикладной физической подготовленности, необходимой для эффективного выполнения нормативов по боевой подготовке. Авторами был установлен перечень свойств и двигательных навыков, которые обязательно должны быть в арсенале военнослужащих сухопутных войск, чтобы они могли эффективно выполнять нормативы боевой подготовки. Кроме того, были разработаны модельные критерии, по которым можно оценивать уровень военно-прикладной физической подготовленности. В их число вошли эффективность выполнения нормативов – этот критерий необходим для понимания того, готов ли военнослужащий принимать участие в реальных боевых действиях и сможет ли он выполнить задачу, которая будет поставлена командованием, если условия деятельности будут боевыми, а не учебными, уровень развития и эффективность двигательных навыков, на основе которых можно разработать модельные характеристики

физической подготовки, уровень развития физических качеств (скорость, сила рук, выносливость в плане скорости и силы, умение дифференцировать параметры движения и т.д.). При этом указанные качества и способности необходимо рассматривать и оценивать в различных зонах мощности, уровень развития двигательных навыков, которые необходимы для эффективного выполнения нормативов боевой подготовки (умение переносить тяжелые объекты в течение длительного периода времени, умение преодолевать водные и сухопутные препятствия, умение садиться в машину и высаживаться из нее, умение передвигаться различными способами (бег, ходьба, переползание, перебежки, ходьба на лыжах и т.д.), метание снаряда и др.). При этом указанные двигательные навыки имеют различный уровень значимости в зависимости от конкретного вида подразделений сухопутных войск.

Для цитирования в научных исследованиях

Колесников М.М., Кузнецов С.А., Дорохова Е.К. К вопросу о совершенствовании военно-прикладной физической подготовки военнослужащих // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 7А. С. 158-165. DOI: 10.34670/AR.2025.89.52.022

Ключевые слова

Военно-прикладная физическая подготовка, артиллерийские подразделения, норматив по боевой подготовке.

Введение

Для обеспечения независимости и безопасности любому государству необходимо иметь профессиональных военнослужащих. В нашей стране такую роль выполняют Вооруженные Силы Российской Федерации. При этом государству очень важно прикладывать усилия для повышения качества боевой подготовки военнослужащих.

Боевая подготовка осуществляется в целях поддержания высокого уровня профессиональной подготовки, в который входит не только развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости и т.д.), но и обеспечение командной работы в воинских подразделениях и их частях, которая должна постоянно совершенствоваться.

Физическая подготовка военнослужащих представляет собой важнейший предмет курса боевой и профессиональной подготовки в Вооруженных Силах России. Она осуществляется в целях достижения и поддержания определенного уровня развития физических качеств военнослужащих, которые могут понадобиться им при выполнении боевых задач и несении повседневной службы.

Основное содержание

Задачи, которые решаются посредством физической подготовки, можно дифференцировать на две категории [Анисимов, Пронин, Ленин и др., 2023]:

1. Общие – это требования, которые предъявляются к учебной и боевой деятельности военнослужащих всех категорий войск [Пронин, 2022].

2. Специальные – зависят от особенностей деятельности воинского подразделения и конкретного вида войск. Эта категория задач решается в процессе военно-прикладной

физической подготовки и является ее основным направлением.

Основой Вооруженных Сил России являются сухопутные войска. Именно они представляют собой основную ударную силу, на которой лежит ответственность за огневую оборону и наступление на врага. Можно сказать, что благодаря им в постоянном режиме осуществляется охрана целостности территории нашей страны. В состав сухопутных войск входят различные виды боевых подразделений, в том числе танковые и мотострелковые войска, артиллерия и др. [Анисимов, Пронин, Давиденко, Петров, 2023; Лакшин, Болотин, Пронин, 2023]. У каждого из подразделений есть собственные задачи, для выполнения которых они используют определенную технику ведения боя, оружие, тактические приемы и т.д. Соответственно, процесс физической подготовки военнослужащих должен быть напрямую связан с задачами, которые будут ставиться перед конкретным подразделением.

Мы выделили ряд критериев, которые являются основой для выбора направленности физической подготовленности. Стоит отметить, что этот перечень не окончательный и может меняться в зависимости от вида войск:

- объем физических нагрузок, с которыми приходится сталкиваться военнослужащим,
- приемы и действия, выполняемые в процессе решения боевых задач,
- условия ведения боя,
- уровень психологической напряженности.

Для организации боевой подготовки военнослужащих используется специально разработанное Руководство, где прописаны все требования к уровню физической (в том числе, военно-прикладной) подготовки войск [Пронин, 2022].

В процессе физической подготовки проводятся специальные учения, а также учебно-боевая работа. Если военнослужащий решает поставленные перед ним задачи с большой эффективностью, то можно сделать вывод о высокой степени его готовности к реальным боевым действиям.

Эксперты отмечают, что уровень эффективности, упомянутой выше, напрямую зависит от степени физической подготовки, которая выражается в развитии различных физических характеристик конкретного человека. То есть, физическая подготовка представляет собой уровень развития разнообразных физических умений, навыков и двигательной активности [Пронин, 2022]. Соответственно, можно сделать вывод о том, что в методику военно-прикладной физической подготовки необходимо включить специальные требования к ее уровню. Их необходимо дифференцировать с учетом рода войск, так как каждое воинское подразделение в процессе своей деятельности выполняет специфичные и свойственные только ему задачи. Такой вывод говорит о том, что для своего исследования мы выбрали достаточно актуальную в настоящее время тематику.

Главной целью нашей работы была формулировка критериев военно-прикладной подготовки для военнослужащих сухопутных войск. Основным из таких критериев мы будем считать уровень их физической подготовки. Важность данного показателя объясняется тем, что для выполнения всех нормативов, установленных в качестве показателей эффективности прохождения боевой подготовки, установлены такие критерии, которых невозможно достичь без должного уровня физического развития [Пронин, 2022].

Для достижения цели нашего исследования необходимо решить ряд задач. Во-первых, необходимо определить те качества, которые должны быть у военнослужащих, чтобы они смогли выполнить нормативы по боевой подготовке. В рамках данной задачи мы планируем выделить именно те способности, которые обеспечивают максимальную эффективность

военнослужащего в данном направлении. Во-вторых, необходимо разработать перечень двигательных умений, обязательных для овладения военнослужащими. В-третьих, необходимо разработать перечень критериев, по которым будет оцениваться эффективность военно-прикладной подготовки военнослужащих. Такой перечень должен быть уникальным для каждого подразделения сухопутных войск.

Соответственно, военно-прикладная физическая подготовка военнослужащих будет являться объектом нашей работы, а предметом станут критерии, которые позволят достоверно оценить эффективность достижения нормативных показателей боевой подготовки.

Наше исследование проходило поэтапно, и каждая стадия была направлена на решение отдельных задач.

Первым шагом стало изучение научных источников. Результатом этой работы стал сбор сведений о том, в каком состоянии на сегодняшний день находится изучаемый нами вопрос, какие наблюдаются проблемы в данном направлении и какие шаги уже предприняты для исправления ситуации. Основное внимание было направлено на учебные программы, по которым в настоящее время осуществляется физическая подготовка военнослужащих. При этом мы опирались на специфику таких программ, которые проистекает их особенностей деятельности различных воинских подразделений. Проведенная работа позволила нам сформулировать гипотезу, доказыванием которой мы и займемся на следующих этапах. Также мы еще раз убедились в актуальности темы нашей работы и наметили несколько вариантов решения задач, поставленных в начале исследования.

Вторая стадия нашего исследования заключалась в определении того, насколько эффективными в настоящее время являются методики, используемые в практической деятельности образовательных учреждений, подведомственных Министерству обороны РФ. Мы провели эксперимент в целях изучения изменения уровня физической подготовленности курсантов за 2023-2024 учебный год.

Было установлено, что в рамках учебной программы указанного периода боевая и учебная подготовка осуществлялась с использованием привычных программ. Методика изучения данных программ также была стандартной. Уровень боевой подготовки оценивался отдельно по каждому разделу с использованием нормативов боевой подготовки в количестве 33 штук, позволяющих установить показатели, выраженные в количестве, качестве или единицах времени и характеризующие эффективность выполнения конкретных действий или приемов конкретными военнослужащими [Пронин, 2023].

Третья стадия нашего исследования заключалась в разработке модельных характеристик военно-прикладной физической подготовленности посредством метода экспертных оценок. Благодаря данной методике мы смогли замерить необходимые нам показатели, опираясь на оценки экспертов. Сразу нужно отметить, что данные оценки носили исключительно субъективный характер. Для получения оценки мы провели опрос экспертов (групповую экспертизу). Это процедура состояла из нескольких последовательных этапов. На первом этапе были определены задачи, которые необходимо было решить посредством данной методики. На втором этапе осуществлялся подбор необходимого количества экспертов. Третий этап включал в себя составление плана проведения экспертизы. На четвертом этапе эксперты опрашивались согласно составленному плану, а пятый этап был аналитическим и заключался в обработке собранных сведений.

Такая методика позволила нам установить перечень свойств и двигательных навыков военнослужащих сухопутных войск, благодаря которым они смогут эффективно выполнять

установленные нормативы боевой подготовки. Кроме того, были разработаны модельные критерии, по которым можно оценивать уровень военно-прикладной физической подготовленности для военнослужащих [Пронин, 2022].

С помощью изучения научной теории, собранной из различных источников, мы пришли к выводу, что организация физической подготовки, а также дальнейшая ее реализация должна учитывать специфику конкретного подразделения сухопутных войск. Такой вывод связан с тем, что для каждого подразделения устанавливаются свои требования к способам и техникам ведения боя, а также иным действиям в условиях боевой ситуации.

Анализ результатов проведенного эксперимента показал, что уровень развития физических качеств военнослужащих достоверно изменился. При этом не было достоверно подтверждено, что на эти изменения повлияла именно система боевой подготовки военнослужащих. Это позволило нам сделать предположение о том, что отсутствие достоверного подтверждения может быть связано с наличием взаимосвязи между боевой и физической подготовкой военнослужащих.

Используемая методика позволила составить список двигательных навыков и физических умений, без которых военнослужащие не смогут выполнить установленные нормативы. Этот перечень включает в себя скорость, силу рук, выносливость в плане скорости и силы, умение дифференцировать параметры движения и т.д.). При этом указанные качества и способности необходимо рассматривать и оценивать в различных зонах мощности. Также важны двигательные навыки (переноска тяжестей в течение длительного периода времени, преодоление препятствий на воде и на суше, умение садиться в различные виды транспортных средств и высаживаться из них, передвижение различными способами (бег, ходьба, переползание, перебежки, ходьба на лыжах и т.д.), метание снаряда и др.). При этом указанные двигательные навыки имеют различный уровень значимости в зависимости от конкретного вида подразделений сухопутных войск [Пронин, 2022].

Заключение

Авторами был установлен перечень свойств и двигательных навыков, которые обязательно должны быть в арсенале военнослужащих сухопутных войск, чтобы они могли эффективно выполнять нормативы боевой подготовки. Кроме того, были разработаны модельные критерии, по которым можно оценивать уровень военно-прикладной физической подготовленности. В их число вошли:

- эффективность выполнения нормативов – этот критерий необходим для понимания того, готов ли военнослужащий принимать участие в реальных боевых действиях и сможет ли он выполнить задачу, которая будет поставлена командованием, если условия деятельности будут боевыми, а не учебными,

- уровень развития и эффективность двигательных навыков, на основе которых можно разработать модельные характеристики физической подготовки,

- уровень развития физических качеств (скорость, сила рук, выносливость в плане скорости и силы, умение дифференцировать параметры движения и т.д.). При этом указанные качества и способности необходимо рассматривать и оценивать в различных зонах мощности,

- уровень развития двигательных навыков, которые необходимы для эффективного выполнения нормативов боевой подготовки (умение переносить тяжелые объекты в течение длительного периода времени, умение преодолевать водные и сухопутные препятствия, умение

садиться в машину и высаживаться из нее, умение передвигаться различными способами (бег, ходьба, переползание, перебежки, ходьба на лыжах и т.д.), метание снаряда и др.). При этом указанные двигательные навыки имеют различный уровень значимости в зависимости от конкретного вида подразделений сухопутных войск.

Библиография

1. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Давиденко И.А., Петров В.М. Профилактика артериальной гипертензии в гиревом спорте с помощью аэробной работы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 12. – С. 63-69.
2. Анисимов М.П., Пронин Е.А., Ленин А.А. [и др.] Педагогическая модель развития скоростной выносливости у спортсменов-легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 9 (223). – С. 17-20.
3. Лакшин А.В., Болотин А.Э., Пронин Е.А. Факторы, определяющие необходимость применения разноплановых упражнений для развития координационных способностей у юных горнолыжников // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13. № 12-1. – С. 148-155.
4. Пронин Е.А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. № 2. – С. 26-30.
5. Пронин Е.А. Влияние занятий гиревым спортом на состояние сердечно-сосудистой системы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 7. – С. 35-40.
6. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231-235.
7. Пронин Е.А. Особенности тренировочного режима спортсмена-гиревика // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 8. – С. 88-94.
8. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 344-346.
9. Пронин Е.А. Педагогическая модель тренировки упражнения "армейский гиревой рывок" // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 12. – С. 125-131.
10. Пронин Е.А. Психологическая подготовка спортсменов, специализирующихся в командных видах состязаний (перетягивание каната) // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 4. – С. 85-91.

On Improving Military-Applied Physical Training of Servicemen

Mikhail M. Kolesnikov

Lecturer,
Department of Physical Training,
Military Order of Zhukov University of Radioelectronics,
162622, 28 Gorky str., Cherepovets, Russian Federation;
e-mail: nik1994@yandex.ru

Sergei A. Kuznetsov

Lecturer,
Department of Physical Training,
Military Order of Zhukov University of Radioelectronics,
162622, 28 Gorky str., Cherepovets, Russian Federation;
e-mail: Sergey11@yandex.ru

Ekaterina K. Dorokhova

Lecturer,
Separate Discipline (Physical Culture),
Orenburg Presidential Cadet School,
460014, 24 Pushkinskaya str., Orenburg, Russian Federation;
e-mail: Kat89@yandex.ru

Abstract

The study resulted in the formulation and justification of requirements for the level of physical fitness of servicemen in the Ground Forces of the Russian Armed Forces, differentiated by specific military units. A list of model characteristics of military-applied physical fitness necessary for effectively meeting combat training standards has also been established. The authors identified a set of physical attributes and motor skills that must be included in the arsenal of Ground Forces servicemen to enable them to effectively fulfill combat training standards. Furthermore, model criteria were developed to assess the level of military-applied physical fitness. These include: Efficiency in meeting standards – this criterion is essential to determine whether a serviceman is prepared to participate in actual combat operations and able to accomplish missions assigned by command under combat rather than training conditions; Level of development and effectiveness of motor skills, which can serve as basis for developing model characteristics of physical training; Level of development of physical qualities (speed, upper-body strength, speed-strength endurance, ability to differentiate movement parameters, etc.). These qualities and abilities must be considered and assessed across different power zones; Level of development of motor skills required for effective performance of combat training standards (ability to carry heavy objects for extended periods, ability to overcome water and land obstacles, ability to enter and exit vehicles, ability to move using various methods – running, walking, crawling, dashing, skiing, etc. – and projectile throwing). These motor skills have varying degrees of importance depending on the specific type of Ground Forces unit.

For citation

Kolesnikov M.M., Kuznetsov S.A., Dorokhova E.K. (2025) K voprosu o sovershenstvovanii voenno-prikladnoy fizicheskoy podgotovki voennosluzhashchikh [On Improving Military-Applied Physical Training of Servicemen]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (7A), pp. 158-165. DOI: 10.34670/AR.2025.89.52.022

Keywords

Military-applied physical training, artillery units, combat training standard.

References

1. Anisimov M.P., Pronin E.A., Davidenko I.A., Petrov V.M. Prevention of arterial hypertension in kettlebell lifting through aerobic work // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 12. – pp. 63-69.
2. Anisimov M.P., Pronin E.A., Lenin A.A. [et al.] A pedagogical model for the development of speed endurance in track and field athletes // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2023. – № 9 (223). – Pp. 17-20.
3. Lakshin A.V., Bolotin A.E., Pronin E.A. Factors determining the need for the use of diverse exercises for the development of coordination abilities in young skiers // Pedagogical journal. – 2023. – Vol. 13. № 12-1. – pp. 148-155.
4. Pronin E.A. Analysis of the content of strength training athletes in kettlebell lifting // Pedagogical, psychological, and biomedical problems of physical culture and sports. – 2022. – Vol. 17. No. 2. – pp. 26-30.

5. Pronin E.A. The influence of kettlebell lifting on the state of the cardiovascular system // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 7. – pp. 35-40.
6. Pronin E.A. Individualization of the training process for the development of strength endurance in kettlebell athletes, taking into account their somatotype // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – Pp. 231-235.
7. Pronin E.A. Features of the training regime of a kettlebell athlete // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 8. – pp. 88-94.
8. Pronin E.A. A pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2022. – № 2(204). – Pp. 344-346.
9. Pronin E.A. Pedagogical training model of the exercise "army kettlebell jerk" // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – No. 12. – pp. 125-131.
10. Pronin E.A. Psychological training of athletes specializing in team sports (tug of war) // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2023. – No. 4. – pp. 85-91.