

Влияние средств педагогической концепции непрерывного физического воспитания военно-прикладной направленности на функциональное состояние и физическую подготовленность граждан допризывного возраста

Малашенко Сергей Александрович, кандидат педагогических наук

Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования – научное обоснование педагогической концепции непрерывного физического воспитания граждан допризывного и призывного возраста к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Методы и организация исследования. Применяли сравнительный анализ и обобщение педагогических трудов по теме исследования; наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, обобщение экспериментального опыта; методы математической статистики, корреляционный анализ. Педагогический эксперимент проходит на базе общеобразовательных организаций Выборгского района г. Санкт-Петербурга с участием обучающихся юношей допризывного возраста.

Результаты исследования и выводы. Исследование подтвердило эффективность средств концепции непрерывного физического воспитания военно-прикладной направленности для подготовки граждан допризывного возраста. Выявлены статистически значимые и достоверные изменения среднегрупповых показателей физической подготовленности и функционального состояния организма в экспериментальной группе.

Ключевые слова: непрерывное физическое воспитание, военно-прикладная физическая подготовка, допризывная молодежь, физическая культура, физическая подготовленность, функциональное состояние.

The influence of the methods of the pedagogical concept of continuous physical education of a military-applied orientation on the functional state and physical fitness of citizens of pre-conscription age

Malashenko Sergey Aleksandrovich, candidate of pedagogical sciences

Military Institute of Physical Training, St. Petersburg

Abstract

The purpose of the study is to provide a scientific rationale for the pedagogical concept of continuous physical education for citizens of pre-conscription and conscription age for service in the Armed Forces of the Russian Federation.

Research methods and organization. A comparative analysis and generalization of pedagogical works on the research topic were applied; observation, testing, surveying, pedagogical experimentation, and summarizing experimental experience; methods of mathematical statistics and correlation analysis. The pedagogical experiment was conducted in general educational organizations in the Vyborg district of St. Petersburg, involving students of conscription age.

Research results and conclusions. The study confirmed the effectiveness of the means of the concept of continuous physical education of a military-applied nature for the training of citizens of pre-conscription age. Statistically significant and reliable changes in the average group indicators of physical fitness and functional state of the organism were identified in the experimental group.

Keywords: continuous physical education, military-applied physical training, pre-conscription youth, physical culture, physical fitness, functional state.

ВВЕДЕНИЕ. В условиях стремительного развития научно-технического прогресса и изменяющихся социальных реалий вопрос физического воспитания молодежи приобретает особую актуальность. Педагогические концепции, направленные на физическое воспитание, становятся ключевыми компонентами систем подготовки граждан допризывного возраста. Учитывая современную геополитическую обстановку, особый интерес в этом контексте представляет военно-прикладное направление физического воспитания, которое ориентировано на развитие не только физических качеств и формирование прикладных навыков и умений, но и улучшение показателей функционального состояния организма допризывной молодежи.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – научное обоснование педагогической концепции непрерывного физического воспитания граждан допризывного и призывного возраста к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации (далее – концепция), обеспечивающей высокую эффективность физического воспитания молодежи в системе допризывной подготовки, реализуемого на основе требований предстоящей учебно-боевой деятельности в Вооруженных Силах Российской Федерации в современных условиях.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. При обосновании концепции были применены следующие методы исследования: теоретические (сравнительный анализ и обобщение педагогических трудов по теме исследования; сравнительно-сопоставительный анализ; обобщение теории и практики общего полного образования); эмпирические (наблюдение, тестирование, анкетирование, личные беседы, экспертные оценки, педагогический эксперимент, обобщение экспериментального опыта); статистические (описательная статистика (среднее, медиана, мода, стандартное отклонение, дисперсия и т.д.), корреляционный анализ, обработка данных по критерию Стьюдента).

В рамках исследования, направленного на оценку эффективности педагогической концепции, интегрированной в образовательный процесс учащихся 10-11 классов общеобразовательных организаций Выборгского района г. Санкт-Петербурга, был проведен сравнительный педагогический эксперимент (в 2022-2023 и 2023-2024 учебных годах). В педагогическом эксперименте приняли участие 97 учащихся общеобразовательных организаций. В экспериментальных классах, занимавшихся по разработанным программам, училось 47 юношей, контрольную группу составил 51 юноша.

Педагогическое воздействие на юношей допризывного возраста в плане их физического совершенствования в рамках разработанных экспериментальных программ осуществлялось на уроках физической культуры (далее – ФК), основах безопасности и защиты Родины (далее – ОБЗР) в модуле "Основы военной подготовки" (далее – ОВП), на занятиях, проводимых в отделениях дополнительного образования детей (далее – ОДОД), на массовых общешкольных военно-спортивных мероприятиях, а также при осуществлении контроля самостоятельных занятий физическими упражнениями.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Сравнительному статистическому анализу подвергались изменения среднегрупповых показателей уровня общей физической подготовленности юношей за период педагогического эксперимента в беге на 100 м, челночном беге 10x10 м, в беге на 1000 м и 3000 м, в подтягивании на высокой перекладине из положения виса, прыжке в длину с места и метании спортивного снаряда, а также изменений в уровне сформированности военно-прикладных навыков и развития военно-прикладных физических качеств (стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом, выполнение приемов рукопашного боя, преодоление препятствий, плавание 100 м вольным стилем) в контрольной и экспериментальной группах.

В процессе тестирования физической подготовленности среди новобранцев были выявлены значительные показатели неудовлетворительных результатов у вы-

пускников общеобразовательных школ по нормативам общей физической подготовки (ОФП). Эти показатели отражают уровень развития физических качеств и включают: бег на 100 метров – 36%, бег на выносливость (1000 метров) – 46,8%, подтягивание, подъем переворотом, подъем силой и подъем ног к перекладине – 62,1%. Анализ данных также выявил, что наиболее значительные отклонения от нормативных требований наблюдаются в результатах бега на 100 метров, метания гранаты и прыжка в длину с места. Эти нормативы требуют высокого уровня развития скоростных и силовых качеств. Однако наиболее сложным для выполнения является норматив на силу – подтягивание из виса на высокой перекладине, который является одним из ключевых упражнений в программе ОФП [1].

В зависимости от целей применения контрольных упражнений и степени их надежности и информативности для оценки физической подготовленности школьников, был проведен ряд различных тестов.

Результаты проверки физической подготовленности и уровня функционального состояния юношей общеобразовательных организаций допризывного возраста после обучения по разработанной программе непрерывного физического воспитания военно-прикладной направленности позволяют судить о ее эффективности (табл. 1–2, рис. 1–2).

Значительный прирост результатов был зафиксирован в подтягивании на перекладине. На начало эксперимента количество подтягиваний на перекладине в контрольной группе составляло $9,0 \pm 1,7$ раза, в экспериментальной – $9,1 \pm 2,2$ раза. В конце эксперимента наблюдается рост показателей как в контрольной ($10,4 \pm 1,7$ раза), так и в экспериментальной ($12,9 \pm 2,3$ раза) группах ($p < 0,05$). Однако рост результатов в экспериментальной группе был на 26,2 % выше, чем в контрольной.

Таблица 1 – Сравнение показателей ($\bar{X} \pm m$) физической подготовленности у юношей ЭГ (n=47) и КГ (n=51) до и после педагогического эксперимента

Показатель	Опытная группа	Начало эксперимента		Конец эксперимента		
		$\bar{X}_1 \pm m$	различия	$\bar{X}_2 \pm m$	различия	$\Delta \bar{X}_2 - \bar{X}_1$
1	2	3	4	5	6	7
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ЭГ	$9,1 \pm 1,2$	0,1	$12,9 \pm 1,3$	2,5*	3,8*
	КГ	$9,0 \pm 1,7$		$10,4 \pm 1,7$		1,4
Бег на 100 м, с	ЭГ	$14,8 \pm 0,7$	0,1	$14,2 \pm 0,2$	0,2	-0,6
	КГ	$14,7 \pm 0,5$		$14,4 \pm 0,4$		-0,3
Челночный бег 10x10 м, с	ЭГ	$29,1 \pm 0,7$	0,6	$26,4 \pm 0,5$	2,4*	-2,7*
	КГ	$29,7 \pm 1,1$		$28,8 \pm 0,8$		-0,9
Бег на 1000 м, с	ЭГ	$260,1 \pm 2,7$	2,2	$234,1 \pm 3,1$	22,2***	-26***
	КГ	$262,3 \pm 2,2$		$256,3 \pm 2,0$		-6
Бег на 3000 м, с	ЭГ	$920,9 \pm 6,4$	1,4	$861,3 \pm 5,5$	42,9***	-59,6***
	КГ	$922,3 \pm 4,8$		$904,2 \pm 4,1$		-18,1***
Метание спортивного снаряда, м	ЭГ	$27,4 \pm 2,5$	0,5	$32,2 \pm 0,9$	3,5**	3,8***
	КГ	$27,9 \pm 2,4$		$28,7 \pm 1,3$		0,8

Продолжение таблицы 1						
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок в длину с места, см	ЭГ	$198 \pm 2,2$	2	$228 \pm 2,2$	18,0***	30
	КГ	$201 \pm 3,1$		$210 \pm 3,1$		9
Стрельба из пневм. винтовки с открытым прицелом, очки	ЭГ	$20,4 \pm 0,7$	0,2	$29,4 \pm 0,8$	13,2***	9***
	КГ	$19,5 \pm 0,4$		$24,3 \pm 0,6$		4,8***
Выполнение приемов рукопашного боя, балл	ЭГ	$2,8 \pm 0,5$	0,1	$4,3 \pm 0,3$	1,2*	1,5*
	КГ	$2,9 \pm 0,4$		$3,1 \pm 0,2$		0,3
Преодоление препятствий, с	ЭГ	$33,4 \pm 0,3$	0,7	$25,4 \pm 0,5$	5,8***	-8
	КГ	$32,7 \pm 0,6$		$31,2 \pm 0,4$		-1,5
Плавание 100 м вольным стилем, с	ЭГ	$125 \pm 0,6$	0,2	$111 \pm 0,4$	8***	-14
	КГ	$126 \pm 0,8$		$119 \pm 0,5$		-7

Примечание: 1. Числом звездочек отмечены статистически достоверные различия при уровнях их значимости (* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$). 2. Δ – обозначены сдвиги, происходящие в процессе эксперимента.

Таблица 2 – Сравнение показателей ($\bar{X} \pm m$) функционального состояния у юношей ЭГ (n=47) и КГ (n=51) до и после педагогического эксперимента

Показатель	Опытная группа	Начало эксперимента		Конец эксперимента		
		$\bar{X}_1 \pm m$	различия	$\bar{X}_2 \pm m$	различия	Δ $\bar{X}_2 - \bar{X}_1$
Окружность грудной клетки, см	ЭГ	$79,9 \pm 0,96$	0,6	$84,9 \pm 0,96$	3,6**	5
	КГ	$79,3 \pm 0,77$		$81,3 \pm 0,77$		2
ЖЕЛ, л	ЭГ	$2798 \pm 30,72$	23	$2989 \pm 41,3$	99	191***
	КГ	$2821 \pm 64,4$		$2890 \pm 53,9$		69
Проба Руфье, усл.ед.	ЭГ	$8,3 \pm 0,3$	0,4	$6,1 \pm 0,2$	1,4	-2,2***
	КГ	$7,9 \pm 0,2$		$7,5 \pm 0,3$		-0,9
Проба Штанге, с	ЭГ	$69,1 \pm 1,38$	0,9	$76,1 \pm 1,77$	5,9**	7***
	КГ	$68,2 \pm 1,13$		$70,2 \pm 1,29$		2
Проба Генча, с	ЭГ	$26,0 \pm 0,63$	0,6	$31,1 \pm 0,47$	6,7**	5,1**
	КГ	$25,4 \pm 0,57$		$27,4 \pm 0,63$		2
Динамометрия левая рука, кгс	ЭГ	$36,1 \pm 0,64$	0,4	$41,8 \pm 2,3$	3,6	5,7*
	КГ	$36,5 \pm 0,74$		$38,2 \pm 1,2$		1,7
Динамометрия правая рука, кгс	ЭГ	$38,3 \pm 0,86$	0,6	$46,3 \pm 1,3$	10,1***	12***
	КГ	$37,7 \pm 0,67$		$40,2 \pm 0,7$		2,5*

Примечание: 1. Числом звездочек отмечены статистически достоверные различия при уровнях их значимости (* – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$; *** – $p \leq 0,001$). 2. Δ – обозначены сдвиги, происходящие в процессе эксперимента.

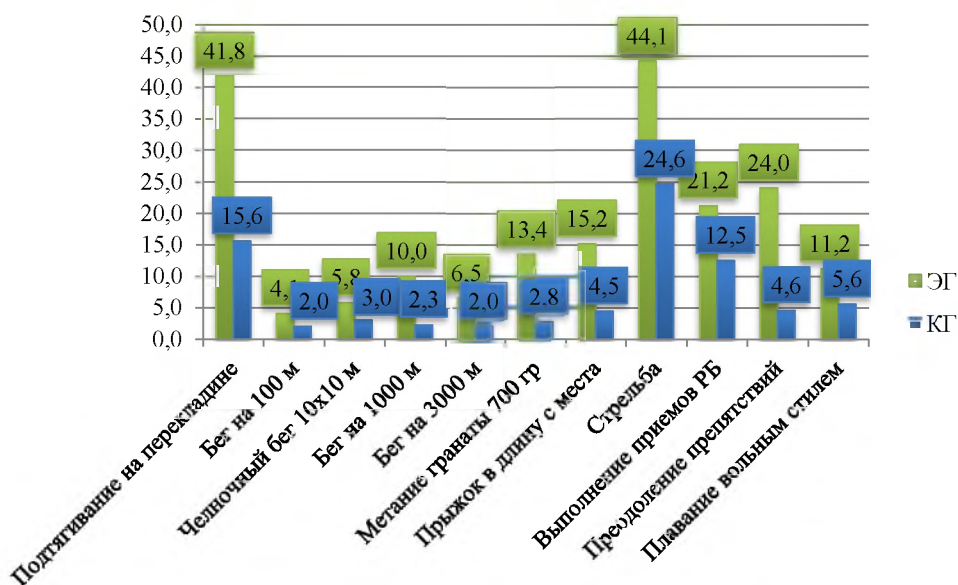


Рисунок 1 – Сравнение прироста показателей физической подготовленности у юношей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента, %

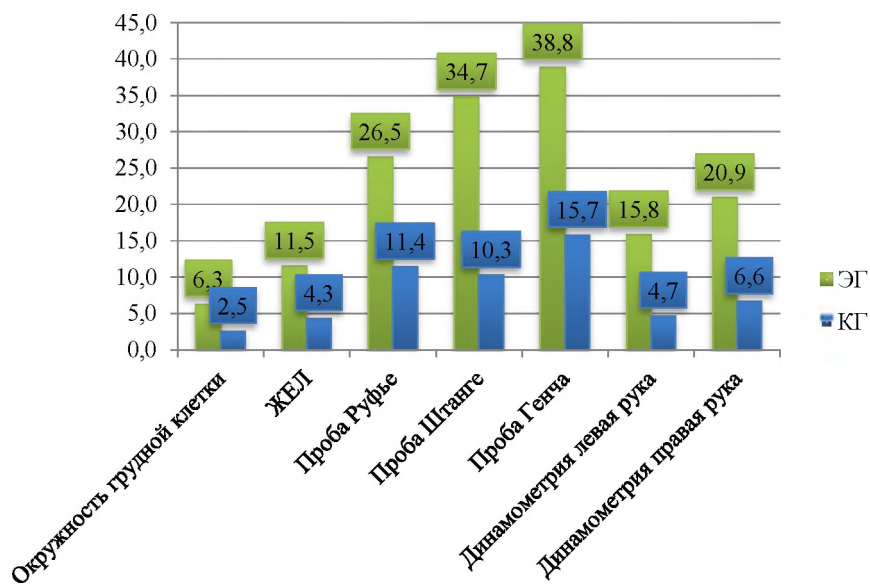


Рисунок 2 – Сравнение прироста показателей функционального состояния у юношей ЭГ и КГ после педагогического эксперимента, %

Анализ данных, представленных в таблице 1, позволяет констатировать наличие статистически значимых и достоверных изменений среднегрупповых показателей в экспериментальной группе в течение периода педагогического эксперимента. В частности, в забеге на 100 метров исходные результаты в экспериментальной группе составили $14,8 \pm 0,7$ секунды, тогда как в контрольной группе – $14,7 \pm 0,5$

секунды. По завершении исследования в экспериментальной группе зафиксировано улучшение показателя до $14,2 \pm 0,2$ секунды, что соответствует приросту на 4,1% ($p > 0,05$). В контрольной группе конечный результат составил $14,4 \pm 0,4$ секунды, с приростом в 2% ($p > 0,05$), что свидетельствует о статистической незначимости полученных изменений. В челночном беге 10x10 метров на начальном этапе эксперимента показатели в экспериментальной группе (ЭГ) были равны $29,1 \pm 0,7$ секунды, а в контрольной группе (КГ) – $29,7 \pm 1,1$ секунды. По завершении эксперимента в ЭГ зафиксировано улучшение до $27,4 \pm 0,5$ секунды, что составляет прирост в 5,8% ($p < 0,05$), в то время как в КГ результат улучшился до $28,8 \pm 0,8$ секунды с приростом в 3% ($p < 0,05$). Таким образом, различия между группами на данном этапе статистически значимы, что позволяет сделать вывод о большей эффективности применяемой методики в экспериментальной группе.

Анализ результатов в беге на 1000 и 3000 м показал, что перед началом эксперимента уровень развития общей и скоростной выносливости у КГ и ЭГ был одинаково низким (в беге на 1000 м КГ – $262,3 \pm 2,2$ с, ЭГ – $260,1 \pm 2,7$ с, в беге на 3000 м КГ – $922,3 \pm 4,8$ с, ЭГ – $920,9 \pm 6,4$ с). В конце экспериментального периода наблюдается значительный рост показателей экспериментальной группы как в беге на 1000 м (ЭГ – $234,1 \pm 3,1$ с, КГ – $256,3 \pm 2,0$ с.), $p < 0,05$, так и в беге на 3000 м (ЭГ – $861,3 \pm 5,5$ с, КГ – $904,2 \pm 4,1$ с) $p < 0,05$. В беге на 1000 м рост результатов составил в ЭГ – 26 с (10 %), в КГ – 6 с (2,3%). В беге на 3000 м рост результатов составил в ЭГ – 59,6 с (6,5%), в КГ – 18,1 с (2%).

Значительный прирост показателей выносливости в экспериментальной группе обусловлен целенаправленным применением средств физической подготовки аэробной направленности, реализующих фундаментальные принципы спортивной тренировки. В частности, непрерывность тренировочного процесса обеспечивала плавное и последовательное развитие адаптационных возможностей организма. Волнообразность и вариативность нагрузок способствовали оптимизации функционального состояния и предотвращению адаптационных плато, что является ключевым аспектом в управлении тренировочным стрессом. Цикличность процесса подготовки обеспечивала систематичность и структурированность тренировочного воздействия, что способствовало последовательному улучшению показателей выносливости. Направленность на наилучший результат, подкрепленная индивидуализированным подходом к каждому участнику эксперимента, позволила максимально эффективно реализовать потенциал физической подготовки и достичь значимых улучшений в функциональных возможностях организма.

В контрольной группе также зафиксирован положительный сдвиг показателей уровня развития выносливости. Прирост данных показателей мы объясняем влиянием облигативного фактора, который проявляется в стихийном развитии физических качеств и двигательных навыков под влиянием физических нагрузок, характерных для повседневной двигательной активности человека в быту и во время трудовой деятельности, в ходе различных культурных развлечений и т.д., а также стандартным динамическим процессом роста подростка (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и т.д.), так как на протяжении экспери-

ментального периода учебно-тренировочные занятия, посещаемые юношами данной группы, не носили ярко выраженную аэробную направленность. Также при анализе журнала контроля посещаемости выявлены факты частого отсутствия обучающихся на занятиях по неубажительным причинам, что говорит об их низкой заинтересованности в обучении по стандартной образовательной программе обучения.

Также, благодаря ярко выраженному аэробному характеру программы физической культуры военно-прикладной направленности, видны положительные изменения в устойчивости организма к недостатку кислорода. В пробе Штанге были получены следующие результаты: у испытуемых ЭГ – $76,1 \pm 1,77$ (прирост 10,1 %), у КГ – $70,2 \pm 1,29$ (прирост 2,9 %). В пробе Генча были получены следующие результаты: у испытуемых ЭГ – $31,1 \pm 0,47$ (прирост 19,6 %), у КГ – $27,4 \pm 0,63$ (прирост 2,9 %). Увеличение жизненной емкости легких после проведения эксперимента составило у ЭГ – $3121 \pm 41,3$ (прирост 18,7 %), КГ – $2993 \pm 53,9$ (прирост 6,3 %).

Возможность получения данных о физиологическом состоянии организма и его адаптационных возможностях к физическим нагрузкам в бытовых условиях, без использования сложных диагностических систем, является актуальной проблемой в области спортивной медицины и физиологии. В рамках поиска эффективной методики необходимо определить ключевую систему организма, наиболее точно отражающую его функциональное состояние. Согласно результатам многочисленных исследований [2, 3], одной из таких систем является кардиореспираторная система, которая играет центральную роль в обеспечении метаболических процессов и адаптации организма к различным видам физической активности [4].

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы широко применяется проба Руфье, представляющая собой простой, но информативный тест, позволяющий оценить уровень физической подготовленности и адаптационные возможности организма. Проба Руфье основана на измерении частоты сердечных сокращений до, во время и после выполнения стандартной физической нагрузки, что позволяет оценить функциональную активность сердечно-сосудистой системы и ее способность к восстановлению после нагрузки.

Тестирование проводится следующим образом. После трехминутного отдыха необходимо посчитать пульс в положении сидя за 15 секунд (П1). Далее следует выполнить 30 приседаний в среднем темпе. Сразу после приседаний вновь измеряется частота сердечных сокращений, также за 15 секунд (П2). Третий необходимый показатель (П3) – число сердечных сокращений за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний.

Результаты пробы Руфье позволили получить представление о работе сердечно-сосудистой системы после проведения эксперимента. Так, индекс оценки работоспособности сердца у ЭГ составил $6,1 \pm 0,6$, что характеризует работу сердца в среднем режиме, в КГ прироста индекса Руфье для перехода работы сердечно-сосудистой системы в средний режим было недостаточно ($7,0 \pm 0,4$ балла – удовлетворительная работа сердца).

Комплексный анализ среднегрупповых показателей сформированности военно-прикладных навыков и умений, а также уровня освоения специализированных военно-прикладных упражнений на протяжении всего периода педагогического

эксперимента продемонстрировал значительные прогрессивные изменения у юношей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Это свидетельствует о высокой эффективности внедренных методик и программ, направленных на повышение уровня физической подготовленности и профессиональных навыков в области военной службы. Важно отметить, что анализ полученных показателей, характеризующих уровень развития специальных физических качеств и прикладных навыков, свидетельствует о положительных изменениях физической подготовленности всех испытуемых. Однако у ЭГ эти изменения носят более выраженный характер, что позволяет говорить об эффективности целенаправленного педагогического воздействия. Особенно заметные различия наблюдаются в показателях выполнения приемов рукопашного боя (прирост 22,2%), преодолении препятствий (прирост 23,9%), стрельбе (прирост 44,1%), плавании (прирост 11,2%) и метании гранаты (прирост 9,5%). Значительный прирост данных показателей можно объяснить спецификой программы физической культуры военно-прикладной направленности, проявлением волевых качеств, обеспечивших мобилизацию их резервных возможностей, а также четким пониманием необходимости подготовки к предстоящей службе в Вооруженных Силах.

Экспериментальная программа, реализованная в рамках педагогической концепции непрерывного физического воспитания, предполагала формирование у юношей допризывного возраста положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе с военно-прикладной направленностью.

Выбор методических средств и их интеграция в образовательный процесс на занятиях были осуществлены в соответствии с принципами, аналогичными тем, которые применяются в начальной фазе профессиональной подготовки военнослужащих [5]. Данный подход был направлен на обеспечение оптимальной адаптации обучающихся к новым условиям, формирование базовых навыков и умений, необходимых для дальнейшего профессионального развития. При определении направленности в развитии военно-прикладных навыков исходили из предположения, что юноши при призыве на военную службу могут быть распределены в любые виды и рода войск, а также направлены в приграничные с территорией Украины районы для охраны государственной границы Российской Федерации, где наиболее вероятными условиями и режимами их военно-профессиональной деятельности могут быть:

1. Непосредственный контакт с противником в бою.
2. Нерегламентированный активный двигательный режим.
3. Действия на поле боя в любых условиях (климатических, погодных, временных).
4. Экстремальные нагрузки, связанные с боевым возбуждением и опасностью для жизни при ведении боя.
5. Высокая нагрузка на все анализаторы (зрительный, двигательный, слуховой, вестибулярный и другие).
6. Маршевые нагрузки (в том числе и пешие переходы в полной экипировке) и нагрузки при действиях в средствах противохимической защиты.

Это требует высокого уровня развития следующих основных физических качеств:

1. Общей выносливости и выносливости к неблагоприятным факторам среды.
2. Быстроты в практических действиях и быстроты реакции.
3. Мышечной силы.
4. Общей двигательной подготовки, ловкости.
5. Скоростной выносливости.
6. Силовой выносливости при выполнении военно-прикладных навыков: навыки преодоления препятствий и рукопашного боя, метания гранат, плавания с оружием, приемов и действий с оружием на лыжах.

К специальным задачам физического совершенствования юношей в рамках программы дополнительного образования относили следующее:

- 1) преимущественно развивать общую и скоростную выносливость;
- 2) постоянно совершенствовать навыки преодоления препятствий, навыки действия в траншеях, метания гранат на дальность и в цель, совершенствования слаженности отделений при проведении марш-броска на лыжах и скоростных марш-бросков в полевых условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Проведенное исследование подтверждает значимость и эффективность средств педагогической концепции непрерывного физического воспитания военно-прикладной направленности для улучшения функционального состояния и физической подготовленности граждан допризывного возраста. Результаты демонстрируют, что применяемые методики способствуют всестороннему развитию физических качеств, необходимых для выполнения задач, связанных с военной службой, а также положительно влияют на психоэмоциональное состояние молодежи.

Анализ данных показал, что целенаправленное внедрение военно-прикладных упражнений и тренировок способствует значительным улучшениям в показателях выносливости, силы, быстроты и ловкости у учащихся, что особенно важно в подготовке юношей к службе в Вооруженных Силах. Кроме того, отмечается повышение уровня осознанности и дисциплины среди участников, что является дополнительным результатом эффективного физического воспитания.

Можно заключить, что реализация данной концепции требует комплексного подхода и поддержки на различных уровнях – от образовательных организаций до государственных структур. Внедрение подобных комплексных программ в широкую практику может стать одним из ключевых факторов повышения уровня физической подготовки будущих защитников Родины.

Таким образом, непрерывное физическое воспитание военно-прикладной направленности не только выполняет образовательные и подготовительные функции, но и способствует формированию всесторонне развитой личности, готовой к вызовам современной реальности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Медведев Р. Г., Харитонов Г. Р. Особенности физической подготовки молодежи допризывного возраста // Гуманитарные проблемы военного дела. 2019. № 4 (21). С. 166–169. EDN NZCHZJ.
2. Мальцев Д. Н., Векшина Е. В. Диагностическое значение пробы Руфье // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 5 (16). С. 113–120. EDN OOMAPR.

3. Нагрузочные пробы в оценке функционального состояния физкультурников и спортсменов / Н. Я. Прокопьев, Е. Т. Колунин, М. Н. Гуртовая, А. П. Комаров // Вестник Шадринского государственного педагогического института. 2014. № 4 (24). С. 63–71. EDN THNFNH.

4. Скрыгин С. В. Индекс Руфье – универсальный показатель работоспособности сердечнососудистой системы в процессе физического воспитания. DOI 10.18534/enj.2016.02.551 // Электронный научный журнал. 2016. № 2 (5). С. 551–554. EDN VRHRMZ.

5. Федосеева И. А., Бушуев А. Ю. Социально-педагогическое сопровождение военнослужащих в условиях первичной адаптации. DOI 10.15372/PHE20200211 // Философия образования. 2020. Т. 20, № 2. С. 166–178. EDN WFUIAX.

REFERENCES

1. Medvedev R. G., Kharitonova G. R. (2019), "Features of physical training of youth of pre-conscription age", *Humanitarian problems of military affairs*, № 4 (21), pp. 166–169.

2. Maltsev D. N., Vekshina E. V. (2019), "The diagnostic value of the Rufier test", *Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, № 5 (16), pp. 113–120.

3. Prokopyev N. Ya., Kolunin E. T., Gurtovaya M. N., Komarov A. P. (2014), "Stress tests in assessing the functional state of physical education students and athletes", *Bulletin of the Shadrinsky State Pedagogical Institute*, № 4 (24), pp. 63–71.

4. Skrygin S. V. (2016), "The Roufier index is a universal indicator of the cardiovascular system performance in the process of physical education", *Electronic scientific journal*, № 2 (5), pp. 551–554, DOI 10.18534/enj.2016.02.551.

5. Fedoseeva I. A., Bushuev A. Y. (2020), "Socio-pedagogical support of military personnel in conditions of primary adaptation", *Philosophy of education*, Vol. 20, No. 2, pp. 166–178, DOI 10.15372/PHE20200211.

Информация об авторе:

Малашенко С.А., SPIN-код 6041-0304.

Поступила в редакцию 12.05.2025.

Принята к публикации 19.06.2025.