

Полученные данные исследования свидетельствуют о преобладании у студентов спортивной направленности: ведущим является мотив достижения успеха в спорте, далее следуют спортивно – познавательный мотив и гражданско-патриотический. На втором месте у студентов гуманитарного факультета выявлены мотивы полуспортивной направленности, на последующем находятся мотивы физкультурно-оздоровительной направленности.

ВЫВОДЫ

Таким образом, теоретический анализ научной литературы позволил определить наиболее значимые для исследования структурные компоненты социальной активности, интересы и мотивы студентов. В спортивно-массовой работе вуза за предыдущий учебный год приняло участие 30% студентов гуманитарного факультета, в том числе призерами стали в 4 соревнованиях на базе ОмГТУ, что позволяет выявить удовлетворительный уровень активности студентов в данной области. Преобладающим мотивом у студентов гуманитарного факультета, профессионально занимающихся спортом, является мотив спортивной направленности, что способствует эффективному формированию у них спортивной культуры, оптимизирующей повышение уровня их активности в спортивно-массовой деятельности вуза.

ЛИТЕРАТУРА

1. Драндов, Г.В. Исследование интереса детей к занятиям спортом / Г.В. Драндов, Э.А. Концова, А.С. Зейнетдинов // Современное образование: векторы развития в Год науки и технологии: сб.ст. по матер. науч. – практ. конф., посвященной итогам работы университета в Год науки и технологии (Чебоксары, 13-15 декабря, 2021). – Чебоксары. – 2021. – С. 342–345.
2. Спорт-норма жизни // Национальные проекты РФ : официальный сайт. – URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения: 27.03.2023).
3. Шаболтас А.В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте / А.В. Шаболтас // Вопросы психологии. – 2003. – №4. – С.18.

REFERENCES

1. Drandrov, G.V. and Kontsova, E.A. and Zainetdinov, A.S. (2021), “Research of children's interest in sports”, *Modern education: vectors of development in the Year of Science and Technology*, collection of articles based on materials of the scientific and practical conferences, dedicated to the results of the university's work in the Year of Science and Technology, Cheboksary, pp. 342–345.
2. National projects of the Russian Federation (2022), “*Sport is the norm of life*”, available at: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (accessed 27 March 2023).
3. Shaboltas, A.V. (2003), “Motives for playing sports of the highest achievements in adolescence”, *Questions of psychology*, No. 4, pp. 18.

Контактная информация: guchina7lina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 03.10.2023

УДК 796.011.3

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИН ВОЕННО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО БЛОКА КУРСАНТАМИ ВОЕННО-МОРСКИХ ВУЗОВ
Евгений Михайлович Панасенко, преподаватель, Филиал ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия», Калининград, соискатель Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

Автор настоящего исследования на основе анализа руководящих документов, регламентирующих образовательный процесс по дисциплине «физическая подготовка» обратил внимание на

проблему резкого сокращения часов у курсантов выпускного курса, обусловленную увеличением количества стажировок, практик, учений. Для сохранения и поддержания оптимального уровня развития физических, психологических качеств, двигательных умений и навыков необходимых для освоения дисциплин военно-профессионального блока, а в дальнейшем военно-профессиональной деятельности автором определены требования с учетом, которых необходимо осуществлять самостоятельную физическую тренировку.

Ключевые слова: легководолазная и спасательная подготовка, борьба за живучесть корабля, физическая и психологическая подготовка, физические качества.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.10.p308-315

INDEPENDENT PHYSICAL TRAINING AS A NECESSARY CONDITION FOR THE SUCCESSFUL DEVELOPMENT OF THE DISCIPLINES OF THE MILITARY-PROFESSIONAL BLOCK BY CADETS OF NAVAL UNIVERSITIES

Evgeny Mikhailovich Panasenkov, applicant, Branch of the Military Educational and Scientific Center of the Navy "Naval Academy named after Admiral of the Fleet N.G. Kuznetsov, Kalinin-grad, Military Institute of Physical Culture, St. Petersburg

Abstract

The author of this study, based on the analysis of the governing documents regulating the educational process in the discipline "physical training", drew attention to the problem of a sharp reduction in the hours of graduate cadets due to an increase in the number of internships, practices, exercises. In order to preserve and maintain the optimal level of development of physical, psychological qualities, motor skills and skills necessary for mastering the disciplines of the military-professional block, and in the future of military-professional activity, the author defines the requirements taking into account which it is necessary to carry out independent physical training.

Keywords: light diving and rescue training, the struggle for the survivability of the ship, physical and psychological training, physical qualities.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена реалиями существующей действительности, которая бросает Вооруженным силам Российской Федерации все более серьезные вызовы. Военно-политическая обстановка стала испытанием на прочность едва ли не всех государственных систем, система военного образования в этой цепи не исключение. Ускоренная подготовка выпускников военно-морских вузов в условиях интенсификации образовательного процесса повышает требования к освоению ими профессиональных и общекультурных компетенций, при этом физической подготовке курсантов выпускного курса уделяется всё меньше внимания. Анализ учебно-методических документов, регламентирующих образовательную деятельность, указывает на резкое сокращение часов на плановые учебные занятия по физической подготовке у курсантов 5 курсов военно-морских вузов, который обусловлен прохождением стажировок, практик, учений.

Попытка внедрения самостоятельной физической тренировки при освоении дисциплин военно-профессионального блока, а также подбор упражнений с учётом анализа профессиональной деятельности и требований к развитию физических качеств с учетом дифференцированной задействованности мышечных групп стало целью автора настоящей статьи.

Несмотря на все возрастающую мощь технических средств, искусственного интеллекта, цифровых и компьютерных технологий и применение их в войне, значение человека в последней ничуть не уменьшилось, а наоборот увеличилось.

Анализ войн, вооруженных конфликтов, специальных операций на протяжении всей истории показывает, что успех всякого боя зависит от состояния физических сил бойцов, участвующих в нем, и чем выше развитие военного искусства, тем выше должна быть их физическая подготовка.

Во времена далекого прошлого бои были сравнительно короткими и носили характер рукопашных схваток, решавшихся применением, в той или иной форме, грубой физической силы солдат. В настоящее время увеличилась продолжительность ведения войн, в которых широко используются современное вооружение и технологии, включая беспилотные летательные аппараты, кибервоенная и бронетехника, управляемые ракеты и другие высокотехнологические средства, которые предъявляют к офицерскому корпусу повышенные требования, подготовка которого возлагается на систему высших военно-морских учебных заведений. Высшие военно-морские заведения играют ключевую роль в подготовке курсантов. Освоение жизненно важных дисциплин военно-профессионального блока в последнее время рассматривается как необходимое условие, однако успешное её освоение невозможно без самостоятельной физической тренировки для формирования военного специалиста способного отвечать всем требованиям продиктованной обстановки [4, 5, 10].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Не вызывает сомнения тот факт, что дисциплины военно-профессионального блока тесно взаимосвязаны с уровнем физической подготовленности обучающихся. В ходе контрольных, итоговых, инспекторских проверок, государственной итоговой аттестации курсантов выпускного курса было установлено, что физически подготовленные курсанты имеют средний балл по дисциплинам военно-профессионального блока 4,7. Отстающие в физическом отношении курсанты в целом оцениваются на удовлетворительно. Удовлетворительные результаты подавляющего большинства выпускников вызывают беспокойство у командиров в чье распоряжение они поступают, ведь ошибка одного при выполнении боевых задач в мировом океане может привести к трагическим последствиям весь экипаж. Ряд учёных сходятся во мнении, что интеграция теоретических знаний и практических навыков, физических и интеллектуальных способностей, физических и психологических показателей повышает результативность и продуктивность в профессиональной деятельности [1, 3, 11]. Авторами не раз подчеркивалось, что физическая подготовка является одним из основных системообразующих элементов, который напрямую оказывает положительное влияние на профессиональную подготовку военного специалиста, которая проявляется как интегральное образование, включающее уровень знаний, умений и навыков, а также сформированность мотивов, потребностей и способностей к будущей военно-профессиональной деятельности [2, 6, 7]. Н. С. Федюк, Я. С. Козиков, Е. В. Климова и др. считают, что важную роль в профессиональном становлении студентов играет умелое использование ими ценностей физической культуры, которые обеспечивают помимо сохранения и укрепления здоровья, развитие физических и когнитивных способностей, что положительным образом влияет на их конкурентоспособность и востребованность в профессиональной сфере [12]. Ученые не раз отмечали, что бессистемная физическая нагрузка и недооценка военными важности самостоятельной физической тренировки ввиду отсутствия мотивации и четкой программы для её реализации, приводят к резкому снижению функциональных показателей и как следствие снижение их боеспособности [8–10].

Для сохранения и поддержания ранее достигнутого уровня развития физических качеств, прикладных и двигательных навыков и достижения цели исследования, автором были подробно изучены основные дисциплины военно-профессионального блока и определены требования предъявляемые к физическим, психологическим качествам, навыкам и способностям для успешного выполнения задач предстоящей военно-профессиональной деятельности, которые представлены в таблице.

Таблица – Требования к развитию физических, психологических качеств, двигательных умений, навыков, способностей для освоения дисциплин военно-профессионального блока курсантами военно-морских вузов

№	Дис- цип.	Профессиональная дея- тельность	Физические качества (навыки, способности)	Наиболее задействованные мышечные группы (системы)
1	Пожарная безопасность и борьба с по- жаром на корабле.	Незамедлительное и быстрое применение противопожарного оборудования, установка пожарных барьеров (закрытие дверей, люков, обесточивание электрооборудования)	Скоростная выносливость – длительное и быстрое перемещение по отсекам корабля. Сила-умение работать с тяжелым оборудованием, перемещать и поднимать тяжелые предметы и аварийный инструмент. Гибкость-работа в тесных пространствах и не удобных положениях тела.	1. Мышцы ног. Задействованы для стабильности при статической нагрузке и силовых движений, также при передвижении по трапам, штормовым коридорам и в случае внезапного движения судна, поднятие и переноска пожарного оборудования. 2. Мышцы рук задействованы для, открытия и закрытия люков и дверей, выполнение первичных действий за живучесть корабля, использование средств пожаротушения. 3. Мышцы спины и кора. Задействованы при поддержании стабильности тела при попытках сохранить равновесие в условиях колебаний судна.
2	Основы организации борьбы с водой на корабле.	Действия экипажа направленные противостояния аварийным повреждениям, восстановление и поддержание, в возможной степени мореходных качеств корабля. Решительные действия экипажа по обеспечению водонепроницаемости корпуса. Герметизация корабля, использование аварийного оборудования (струбины, упоры, деревянные брусы, песок клинья и т. д.)	Сила, ловкость. Борьба с водой – крайне физически тяжелая задача, требующая усилий для перемещения и манипулирование аварийным снаряжением и устранение пробоев. Выполнение точных и высоко координированных действий в экстремальных условиях, так же действия в составе 2-х и более человек.	1. Мышцы рук. Использование аварийного инвентаря, материалов, слесарного и такелажного инвентаря. 2. Мышцы ног. Задействованы для стабильности при статической нагрузке и силовых движений, также при передвижении по трапам, штормовым коридорам и в случае внезапного движения судна, поднятие и переноска тяжестей. 3. Мышцы спины и кора. Задействованы при поддержании стабильности тела при попытках сохранить равновесие в условиях колебаний судна и воздействия напора воды. 4. Кардио-респираторная система важна для выносливости и поддержания энергии при длительных усилиях.
3	Основы подготовки экипажа по борьбе за живучесть корабля.	Проведение тренировок на командных пунктах и боевых постах по борьбе за живучесть и с выполнением нормативов и принятие зачетов.	Выносливость, Сила, быстрота, ловкость задействованы в равной степени. В зависимости от специфики выполняемых задач.	1. Мышцы ног: используются для стабилизации тела при передвижении по трапам, на палубах, спасательных средствах или перемещения внутри отсеков особенно в экстренных ситуациях 2. Мышцы руки задействованы для, управления лебедками и другими средствами подъема, а также для открытия и закрытия люков и дверей, маневрирования на шлюпках, выполнение первичных действий за живучесть корабля. 3. Мышцы спины и кора задействованы для поддержания равновесия при ходьбе по наклонным поверхностям перемещения по кораблю, выполнении физических работ внутри отсеков, поддержания равновесия в условиях колебаний судна и при поднимании и переноске грузов.

4	Летководная подготовка.	Использование легководолазного снаряжения, дыхательных аппаратов (вес до 30 кг и вес дыхательного аппарата 30 кг). Тренируются устойчивость к низким температурам и азотному наркозу. Выполнение тестов на устойчивость к воздействию избыточного давления (ясность сознания)	Выносливость – для поддержания высокой активности в течении продолжительного времени. Сила – для поднятия и переноса тяжестей, а также перетаскивание пострадавших или поднятие оборудования. Гибкость – для выполнения задач по проникновению в узкие пространства. Плавательные навыки – для эффективного и безопасного выполнения спасательных операций в специальном легководолажном снаряжении. Координационные способности – для согласованности, четкости и точности движений в условиях не терпящих промедлений. Быстрота (реакции) способствует высокой скорости реагирования на изменяющиеся условия. Спасательная подготовка входит в перечень дисциплины в борьбе за живучесть поэтому необходима слаженная работа экипажа и ловкость при использовании средств спасения.	1. Мышцы ног задействованы для плавания к месту выполнения задач и поддержания стабильной позиции в воде. 2. Мышцы спины необходимы для управления и поддержания равновесия при работе в воде и подводных маневрах. 3. Мышцы рук задействованы при выполнении подводных операций, таких как осмотр, ремонт, покидания подводной лодки. 4. Мышцы брюшного пресса важны для поддержания плавучести и управления телом в воде. 5. Мышцы шеи необходимы для поддержания головы и обеспечения свободного дыхания при подводных операциях. 6. Развитие дыхательной системы помогает увеличить выносливость при подводных маневрах. 7. Сердечно-сосудистая система важна для обеспечения кровоснабжения и доставки кислорода к мышцам во время физических нагрузок в воде.
5	Спасательная подготовка.	В условиях ограниченной видимости, отсутствие помощи надевания спасательного снаряжения для выхода через торпедный аппарат. Выполнение действий, направленных на выживание на поверхности моря. Надевания индивидуальных средств спасения, готовность к действиям по покиданию корабля выживанию при использовании индивидуальных и коллективных средств спасения.	Выносливость, ловкость, быстрота. Выполнение длительных и интенсивных тренировок, что способствует развитию устойчивости к стрессу, координации движений, способность быстро приспособиться к изменяющимся условиям, маневрировать в ограниченном пространстве, преодоления физической и психологической усталости в условиях экстремальной ситуации.	1. Мышцы ног используются для стабилизации тела при передвижении по трапам, на палубах, спасательных средствах или перемещения внутри отсеков особенно в экстренных ситуациях 2. Мышцы руки задействованы для, открытия и закрытия люков и дверей, выполнение первичных действий за живучесть корабля, переползание по торпедному аппарату и покиданию подводной лодки. 3. Мышцы брюшного пресса важны для передвижения в торпедном аппарате и поддержания плавучести и управления телом в воде.
6	Психологическая подготовка к действиям по борьбе за живучесть корабля и покиданию подводной	Система тренировок под воздействием высокой температуры, воздействия опасных продуктов, образующихся в результате горения, правильности и своевременности, подачи команд при руководстве борьбой за живучесть, правильность порядка и правил использования аварийного спасательного имущества по борьбе за живучесть.	Выносливость, быстрота. Выполнение длительной и монотонной работы с внезапной физической активностью, быстрое реагирование на возникающие ситуации и сохранение спокойствия и решительности в любых условиях. Оптимальное реагирование и координационные способности, чтобы быстро реагировать на возникающие ситуации и эффективно выполнять свои обязанности.	1. Мышцы ног: используются для стабилизации тела при передвижении по трапам, на палубах, спасательных средствах или перемещения внутри отсеков особенно в экстренных ситуациях 2. Мышцы руки задействованы для, открытия и закрытия люков и дверей, выполнение первичных действий за живучесть корабля, переползание по торпедному аппарату и покиданию подводной лодки.
7	Основы тактики Военно-морского флота.	Выполнение обязанности вахтенного офицера, руководство корабельной вахтой при совместном плавании и внезапном нападении противника. Выполнение мероприятий при поиске на море и в различных условиях.	Выносливость, быстрота. Выполнение длительной и монотонной работы с внезапной физической активностью, быстрое реагирование на возникающие ситуации и сохранение спокойствия и решительности в любых условиях. Оптимальное реагирование и координационные способности, чтобы быстро реагировать на возникающие ситуации и эффективно выполнять свои обязанности.	1. Мышцы ног: используются для стабилизации тела при передвижении по трапам, на палубах, спасательных средствах или перемещения внутри отсеков особенно в экстренных ситуациях 2. Мышцы руки задействованы для, открытия и закрытия люков и дверей, выполнение первичных действий за живучесть корабля, переползание по торпедному аппарату и покиданию подводной лодки.

8	Радиационная, химическая и биологическая защита.	Способность применять средства РХБ защиты в различных условиях (на палубе, в отсеках, ограниченных пространствах, слабо освещенных и задымленных помещениях).	Сила, ловкость, выносливость. Работа с оборудованием радиационной и химической защиты, быстрое и точное обращение со средствами защиты, использование в ограниченном пространстве, возможно длительное пребывание и действия в средствах защиты, а также действия в экстремальных условиях.	1. Мышцы рук активно задействованы при выполнении действий со средствами защиты РХБз. Надевание и снятие снаряжения, работа с оборудованием. 2. Мышцы спины и кора задействованы для поддержания равновесия при ходьбе по наклонным поверхностям перемещениям по кораблю, выполнении физических работ внутри отсеков, поддержания равновесия в условиях колебаний судна и при поднимании и переноске грузов
9	Медицинская подготовка.	Выполнение первичных мероприятий по обеспечению сохранению здоровья, оказания помощи в условиях борьбы за живучесть.	Выносливость, сила, ловкость, выполнение длительных медицинских процедур, перенос медицинского инвентаря и оборудования, эффективное и координированное выполнение медицинских работ, работа в стесненных условиях.	1. Мышцы ног: используются для стабилизации тела при передвижении по трапам, на палубах, спасательных средствах или перемещения внутри отсеков особенно в экстренных ситуациях. 2. Мышцы спины и кора задействованы для поддержания равновесия при ходьбе по наклонным поверхностям перемещениям по кораблю, выполнении физических работ внутри отсеков, поддержания равновесия в условиях колебаний судна и при поднимании и переноске грузов и раненых. 3. Мышцы рук задействованы для маневрирования оборудованием, в том числе при работе с пострадавшими.
10	Управление маневрами корабля и морская практика	Приобретение навыков морской деятельности в подготовке к походу и управлении шлюпкой, выполнение учебных заданий на веслах и под парусом. Требуется слаженности действий, силы и навыка для обеспечения эффективного управления шлюпкой.	Сила, выносливость. Длительное выполнение гребковых движений с высокой интенсивностью и координацией.	1. Мышцы рук задействованы при работе на веслах. 2. Мышцы спины помогают поддерживать правильное положение тела при гребле. 3. Мышцы брюшного пресса помогают стабилизировать корпус тела. 4. Мышцы ног обеспечивают необходимое усилие для перемещения шлюпки вперед.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в условиях современного образовательного процесса при подготовке курсантов выпускного курса военно-морских вузов, основная форма физической подготовки, а именно плановые учебные занятия теряют свою эффективность в связи сокращением количества часов на их проведение. При этом требования к уровню физической подготовленности курсантов не снижаются, а эффективное освоение дисциплин военно-профессионального блока предъявляют высокие требования к развитию физических и психологических качеств, а также двигательных умений и навыков. Одним из предложенных автором решений становится самостоятельная физическая тренировка, построенная с учётом анализа требований основных дисциплин военно-профессионального блока к уровню развития физических качеств, двигательных навыков и развития определенных мышечных групп, обеспечивающих эффективное их освоение. Правильно структурированная самостоятельная физическая тренировка является эффективным инструментом для подготовки будущих офицеров к службе в вооруженных силах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашкинази, С. М. Подготовка по рукопашному бою курсантов женского пола в вузах Министерства обороны Российской Федерации / С. М. Ашкинази, А. П. Глуханьков, Н. С. Федюк // Проблемные вопросы деятельности специалистов физической культуры и спорта образовательных

организаций МО РФ. Пути их решения : сборник статей межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, Петергоф, 16 мая 2022 года. Том 2. – Санкт-Петербург, Петергоф: Военный институт (железнодорожных войск и военных сообщений), 2022. – С. 13–22.

2. Влияние боевых задач на изменение требований к кандидатам в элитные войска армии Норвегии / В. П. Сорокин, П. С. Петрова, И. В. Корчагин, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 4. – С. 150–156.

3. Значение теоретических знаний по физической подготовке для слушателей военных академий Министерства Обороны Российской Федерации / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк, А. Г. Павлов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 223–227.

4. К вопросу об использовании дистанционного обучения по дисциплине "физическая подготовка" для курсантов и слушателей в условиях самоизоляции / Р. П. Кузнецов, Н. С. Федюк, А. С. Фадеев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11(189). – С. 286–291.

5. О необходимости интеграции теоретических знаний и практических навыков по физической подготовке при организации самостоятельной физической тренировки курсантов военно-морских вузов / Н.С. Федюк, Е.М. Панасенко, Я.С. Козиков [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 368–372.

6. Подготовка слушателей (магистрантов) в высших военно-учебных заведениях: исторический аспект / Н. С. Федюк, А. С. Фадеев, Ю. В. Белослудцев, А. Н. Капралов // Артиллерийский журнал. – 2023. – № 1. – С. 66–73.

7. Развитие и совершенствование специальных качеств как основа адаптации к летному труду курсантов авиационных вузов / В. И. Сорокин, Н. С. Федюк, А. В. Горбунов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 336–343.

8. Роль физической культуры в адаптации сотрудников уголовно-исполнительной системы к условиям Арктики / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, П. С. Петрова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 7 (197). – С. 346–354.

9. Требования к физической подготовленности американских морских пехотинцев / М. Ш. Асланов, Е. Ю. Лозбенев, П. С. Петрова, Н. С. Федюк // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2021. – № 3. – С. 101–109.

10. Физическая подготовка военнослужащих управления соединений на современном этапе / В. П. Сорокин, А. М. Андросов, Н. С. Федюк [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 266–270.

11. Формирование знаний по физической подготовке у слушателей в условиях военного вуза / В. П. Сорокин, Н. С. Федюк, А. А. Шапошников [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 398–401.

12. Ценностный потенциал физической культуры в системе высшего образования / Я. С. Козиков, Н. С. Федюк, Е. В. Климова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 147–151.

REFERENCES

1. Ashkinazi, S.M., Glukhankov, A.P. and Fedyuk, N.S. (2022), "Training in hand-to-hand combat of female cadets in universities of the Ministry of Defense of the Russian Federation", Problematic issues of the activities of specialists in physical culture and sports of educational organizations of the Ministry of Defense of the Russia, Ways to solve them, collection of articles of the interuniversity scientific and practical conference, Vol. 2. pp. 13–22.

2. Sorokin, V. P., Petrova, P. S., Korchagin I. V. and Fedyuk, N.S. (2021), "The impact of combat missions on changing the requirements for candidates for the elite troops of the Norwegian army", Actual problems of physical and special training of power structures, No. 4, pp. 150–156.

3. Sorokin, V.P., Androsov, A.M., Fedyuk, N. S. and Pavlov A. G. (2017), "The importance of theoretical knowledge on physical training for students of military academies of the Ministry of Defense of the Russian Federation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (146), pp. 223–227.

4. Kuznetsov R.P., Fediuk N.S., Fadeev A.S. and Saenko D.V. and Petrova P.S. (2020), "On the issue of using distance learning in the discipline "physical training" for cadets and students under selfisolation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (189), pp. 286–291.

5. Fedyuk, N.S., Panasenko, E.M., Kozikov, Ya. S., Blinov, M.A., Saenko, D.V. and Evsikov, S.A. (2022), "On the need to integrate theoretical knowledge and practical skills in physical training in the organization of independent physical training of cadets of naval universities", *Uchenye zapiski universiteta*

imeni P.F. Lesgafta, No. 8 (210), pp. 368–373.

6. Fedyuk, N. S., Fadeev, A. S., Belosludtsev, Yu. V. and Kapralov A. N. (2023), “Training of students (undergraduates) in higher military educational institutions: historical aspect”, *Artillery Journal*. No. 1, pp. 66–73.

7. Sorokin, V.P., Fedyuk, N.S., Gorbunov, A.V., Petrova, P.S., Gaikalov A.P. and Shaposhnikov, A.A. (2022), “Development and improvement of special qualities as a basis for adaptation to flight work of cadets of aviation universities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 336–343.

8. Sorokin, V. P., Fedyuk, N. S., Petrova, P. S., Kuritsyna, A.E., Glinchikova, A.E. and Saenko, D.V. (2021), “The role of physical culture in the adaptation of employees of the penal system to the conditions of the Arctic”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (197), pp. 346–354.

9. Aslanov, M.Sh., Lozbinev, E.Yu., Petrova, P.S. and Fedyuk, N.S. (2021), “Requirements for physical fitness of American marines”, *Actual problems of physical and special training of power structures*, No. 3, pp. 101–109.

10. Sorokin, V. P., Androsov, A.M., Fedyuk, N. S., Timofeev, I.Yu. and Stepanov, S. Yu. (2017), “Physical training of military personnel of the management of formations at the present stage”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (154), pp. 266–270.

11. Sorokin, V.P., Fedyuk N.S., Shaposhnikov, A.A., Gaikalov A.P., Saenko D.V. and Soroka A.V. (2023), “Formation of knowledge on physical training among students in the conditions of a military university”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4(218), pp. 398–401.

12. Kozikov, Ya. S., Fedyuk, N. S., Klimova, E. V., Mzenkov, A. A. and Tikhonchuk, A. A. (2020), “The value potential of physical culture in the system of higher education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (184), pp. 147–151.

Контактная информация: vifk.sila@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.10.2023

УДК 796.89

СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРНОЙ ТЕХНИКИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Евгений Евгеньевич Пастушенко, заслуженный тренер России, старший преподаватель, Московский государственный юридический университет, Москва; **Сергей Каренович Асрян**, аспирант, Государственный университет просвещения, Москва; **Мурад Мухамедович Умаров**, кандидат технических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана, Москва; **Константин Владимирович Югай**, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный юридический университет, Москва; **Алексей Владимирович Именхоев**, старший преподаватель, Финансовый университет при Правительстве РФ, Москва; **Андрей Вячеславович Маслюков**, кандидат педагогических наук, доцент, Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана, Москва.

Аннотация

В данном исследовании рассматриваются методы повышения эффективности ударной техники в смешанных единоборствах, особенно в контексте комбинированных атак руками и ногами. Для достижения этой цели были разработаны и применены четыре различные комбинации ударов. Исследование проводилось с участием спортсменов в возрасте 16-18 лет с разными уровнями подготовки. Методы исследования включали педагогических эксперимент, хронометраж и экспертную оценку судей. Результаты показали увеличение эффективности ударов в контрольных боях, общая оценка выросла на 34%. Особенно выделяются улучшения в эффективности комбинаций 1,2 и 4. Комбинация 3 требует дополнительных исследований для оценки ее эффективности.

Ключевые слова: смешанные единоборства, эффективность ударной техники.