

Научная статья
УДК 378

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ХОДЕ ОБУЧЕНИЯ

Александр Николаевич Козырев

Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, Саратов, Россия, alekandrkozirev@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические пути повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации в ходе обучения. Подробно раскрываются методы формирования необходимых навыков как элемента физической подготовленности будущих офицеров на примере практической организации и проведения различных форм физической подготовки наиболее подготовленными курсантами. В роли обучающихся на занятиях выступают слабоуспевающие или менее подготовленные курсанты. В работе описаны варианты самостоятельного поиска обучающимися наиболее рациональных методик обучения упражнениям и приемам в рамках распорядка дня, регламента служебного времени и на основе действующих руководящих документов.

Ключевые слова: офицеры, курсанты, обучение, физическая подготовка, физическая подготовленность, профессиональные качества, физические качества, командные и методические навыки, методы обучения

Для цитирования: Козырев А. Н. Педагогические пути повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации в ходе обучения // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 4 (17). С. 15–23. URL: [https://svkinio.ru/2024/4\(17\)/Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/4(17)/Kozyrev.pdf).

Original article

PEDAGOGICAL WAYS TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL FITNESS FORMATION IN THE FUTURE OFFICERS OF THE RUSSIAN FEDERATION NATIONAL GUARD TROOPS IN THE COURSE OF TRAINING

Aleksandr N. Kozyrev

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia, alekandrkozirev@yandex.ru

Abstract. The article discusses pedagogical ways to improve the effectiveness of physical fitness formation in the future officers of the Russian Federation National Guard troops in the course of training. The methods of developing the necessary skills as the element of the physical fitness of future officers are described in detail using the example of practical organization and conduct of various forms of physical training by the most prepared cadets. The role of learners at the lessons is played by the poorly performing or less prepared cadets. The article describes variants of the independent search of the most rational methods of exercises and techniques teaching by the learners in the framework of the daily routine, the rules of office time and on the basis of the existing guideline papers.

Keywords: officers, cadets, training, physical training, physical fitness, professional qualities, physical qualities, command and methodological skills, teaching methods

© Козырев А. Н., 2024

For citation: Kozyrev A. N. Pedagogical ways to improve the effectiveness of physical fitness formation in the future officers of the Russian Federation National Guard troops in the course of training. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2024;(4):15-23. Available from: [https://svkinio.ru/2024/4\(17\)/Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/4(17)/Kozyrev.pdf). (In Russ.).

В своей профессиональной деятельности каждый успешный педагог постоянно стремится повышать свои профессиональные навыки. Знаменитую идею В. А. Сухомлинского с учетом современных реалий можно изложить в следующей редакции: «Педагог, прекративший свое профессиональное самосовершенствование, перестает быть педагогом».

Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям представляет собой сложный, многогранный процесс, реализующийся педагогом через методы обучения, которые включают в себя теоретические занятия, практические тренировки и индивидуальный подход к каждому участнику. Применение словесного объяснения, наглядных демонстраций и активного участия в тренировках способствует более глубокому усвоению информации и формированию прикладных двигательных навыков.

Адаптация методов обучения к специфике военной службы позволяет развивать не только физические качества, такие как сила, выносливость и координация, но и специальные умения, необходимые для выполнения боевых задач. Важным аспектом является формирование организаторско-методических навыков, которые помогут военнослужащим эффективно взаимодействовать в группе и адаптироваться к внезапно изменяющейся обстановке в ходе выполнения задач. Эффективность методов обучения физическим упражнениям определяется их способностью создавать необходимые условия для комплексного развития личности, формирования уверенности и готовности к действию в различных ситуациях, что является ключевым элементом подготовки современных военных специалистов.

Словесные методы обучения являются важным инструментом в подготовке военнослужащих, позволяя эффективно передавать знания и развивать навыки. Эти методы основываются на использовании слова как основного средства

коммуникации, что способствует лучшему восприятию информации и формированию необходимых компетенций. Среди них в первую очередь следует выделить такие, как объяснение, рассказ, беседа, команда, указание и замечание.

Объяснение представляет собой детальное разъяснение определенных понятий или действий, что помогает военнослужащим усвоить основы и специфические нюансы своей деятельности. Рассказ, в свою очередь, создает контекст и позволяет проиллюстрировать практические аспекты обучения, делая его более наглядным и запоминающимся. Беседа предоставляет возможность задать вопросы и уточнить неясные моменты, обеспечивая активное участие обучаемых в процессе.

Команда и указание являются более директивными методами, направленными на выполнение конкретных задач и требований. Замечание, как элемент обратной связи, способствует корректировке действий и улучшению результата. Все эти методы в совокупности формируют комплексный подход к обучению, позволяя создать эффективную и безопасную среду для подготовки военнослужащих к выполнению их служебных обязанностей [1].

Наглядные методы обучения играют важную роль в процессе физической подготовки военнослужащих. Они помогают создать четкие и точные образные представления об изучаемых упражнениях, что, в свою очередь, способствует более эффективному усвоению материала. В данной статье рассмотрены основные наглядные методы обучения, их преимущества и применение в практике. Одним из самых эффективных методов является демонстрация упражнения непосредственно руководителем занятия. Это позволяет военнослужащим увидеть правильную технику выполнения, а также понять последовательность действий. Показ упражнения включает в себя демонстрацию техники. Руководитель показывает, как пра-

вильно выполнять упражнение, акцентируя внимание на ключевых моментах. Во время демонстрации инструктор объясняет, какие мышцы работают, какие ошибки могут возникнуть и как их избежать.

После показа руководитель может предложить военнослужащим повторить упражнение, чтобы закрепить полученные знания.

Демонстрация и просмотр различных аудиовизуальных материалов также являются важными наглядными методами обучения. К таким материалам относятся кино- и телефильмы. Специально подготовленные фильмы могут показать не только технику выполнения упражнений, но и контекст их боевого применения.

Кинограммы и видеоролики позволяют детально рассмотреть каждое движение, что особенно полезно для сложных упражнений. Посредством данных методов имеется реальная возможность продемонстрировать обучающемуся характерные ошибки, допускаемые им в ходе выполнения упражнения.

Визуальные пособия помогают создать общее представление о технике выполнения, а также служат напоминанием о правильных действиях. Наглядные методы обучения имеют ряд преимуществ, которые делают их незаменимыми в процессе физической подготовки:

1. Улучшение восприятия информации (визуальные материалы помогают лучше запомнить информацию и усвоить технику выполнения упражнений).

2. Снижение количества ошибок (наглядные примеры позволяют избежать распространенных ошибок, так как военнослужащие могут видеть, как правильно выполнять упражнения).

3. Повышение мотивации (интересные и разнообразные материалы могут повысить мотивацию к занятиям, что особенно важно в условиях военной службы).

Наглядные методы обучения давно используются в профессиональном спорте для изучения сильных сторон и ошибок в работе спортсменов или команд-соперников и являются важным инструментом в процессе физической подготовки военнослужащих. Данная группа методов помогает создать точные образные представления об изучаемых упражнениях, что спо-

собствует более эффективному усвоению материала. Использование показов, аудиовизуальных материалов и других наглядных пособий позволяет значительно улучшить качество обучения и повысить уровень физической подготовленности военнослужащих [2].

Обучение военнослужащих требует применения эффективных методов, которые способствуют не только усвоению теоретических знаний, но и развитию практических навыков. Одним из наиболее распространенных подходов является использование практических методов, основанных на активной двигательной деятельности самих военнослужащих. В данной статье рассматриваются основные аспекты и преимущества практических методов обучения [3].

Практические методы обучения включают в себя несколько ключевых принципов:

1. Активное участие (военнослужащие должны динамично участвовать в процессе обучения, что способствует лучшему усвоению материала).

2. Повторение (многократное выполнение упражнений, приемов и действий позволяет закрепить навыки и повысить уверенность военнослужащих в своих силах).

3. Постепенное усложнение (в ходе обучения руководитель занятия наращивает обстановку, постепенно усложняя условия выполнения упражнений, что впоследствии позволит военнослужащему легче адаптироваться к различным ситуациям).

4. Повышение физической нагрузки (увеличение физической нагрузки помогает военнослужащим получить определенный «запас прочности» и способствует более эффективному развитию выносливости и силы, что является неперенным аспектом формирования физической подготовленности).

Практические методы обучения имеют ряд преимуществ, а именно:

- активное участие в обучении позволяет военнослужащим быстрее усваивать необходимые навыки;

- постепенное усложнение условий помогает адаптироваться военнослужащим к реальным ситуациям, с которыми они могут столкнуться;

- планомерное усложнение нормативов и повышение физической нагрузки способствует

улучшению общей физической формы, что критически важно для военнослужащих в ходе выполнения задач службы;

- совместные тренировки способствуют формированию командного духа и улучшению взаимодействия между военнослужащими [4].

Таким образом, практические методы обучения, основанные на активной двигательной деятельности, являются важным инструментом в подготовке военнослужащих. Они способствуют не только усвоению теоретических знаний, но и развитию навыков, необходимых для практического выполнения профессиональных обязанностей. Использование методов повторения, постепенного усложнения условий и повышения физической нагрузки позволяет создать эффективную систему обучения, которая отвечает современным требованиям.

Важно помнить, что ни один из перечисленных методов обучения не будет эффективным, если будущий офицер сам не осознает необходимости повышения эффективности формирования своей физической подготовленности.

Умение правильно осознавать суть и оценивать значение основных процессов, протекающих в образовательной среде курсантов, готовность переходить от теории к практике – все это уже само по себе будет являться педагогическим путем повышения эффективности формирования необходимого уровня физической подготовленности будущих офицеров [5].

Вторым педагогическим путем повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров является повышение результативности такой формы физической подготовки, как утренняя физическая зарядка. Они направлены на развитие выносливости, быстроты, силы, военно-прикладных и двигательных навыков в зависимости от варианта утренней физической зарядки. Проводится в целях постоянного совершенствования курсантов и способствует бодрому состоянию организма после сна. Входит в распорядок дня. В интересах повышения эффективности ее влияния на формирование физической подготовленности будущих офицеров в качестве методической практики обучающимся поочередно предлагает-

ся самостоятельно провести зарядку со своим подразделением. Курсанты учатся правильно подавать команды и управлять подразделением, повышают свои методические навыки [6].

Третий педагогический путь повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров – повышение их физической подготовленности в ходе плановых учебных занятий. Для повышения физической подготовленности на занятии используются общепринятые методы обучения, редко реализуемые на занятиях по физической подготовке. К таким методам можно отнести блиц-опросы, викторины, опрос знаний статей по требованиям безопасности, эстафеты.

Курсанты самостоятельно организуют подготовку и проведение подготовительной, основной или заключительной части занятия по физической подготовке. Перед занятием обучающиеся утверждают план-конспект у преподавателя и самостоятельно проводят занятие по одному из распределенных преподавателем учебных вопросов под его патронажем. Обучающиеся, освобожденные от занятий по медицинским показателям, получают командные и методические навыки, докладывая теоретическую часть занятия, организуя и проводя тренировку других обучающихся в выполнении упражнения или приема в основной части занятия [7, 8].

Четвертый педагогический путь повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров – повышение их физической подготовленности во время самостоятельной работы [9]. В Саратовском военном ордена Жукова Краснознаменном институте войск национальной гвардии Российской Федерации ежедневно во время самостоятельной работы курсанты проводят тренировки по разным физическим качествам, отрабатывая методические навыки на группе курсантов. Планы проведения тренировок разрабатываются курсантами на основе решения ведущего преподавателя и утверждаются у него накануне (рис. 1).

Согласно этим планам подготовленные курсанты в течение 45 минут проводят занятие с группой менее подготовленных курсантов, имеющих слабые результаты по сформированности

Утверждаю
 Преподаватель кафедры
 физической подготовки и спорта
 майор

А.Н. Козырев

« ___ » _____ 2024 года

ПЛАН

проведения практического занятия по гимнастике и атлетической подготовке

Тема 1: «Гимнастика и атлетическая подготовка»

Учебный вопрос:

Тренировка упражнения № 4: «Подтягивание на перекладине».

Учебные и воспитательные цели:

1. Дать практику курсантам в проведении основной части занятия по гимнастике и атлетической подготовке;
2. Совершенствовать у курсантов физическое качество: сила;
3. Формировать у курсантов устойчивые умения и навыки в выполнении упражнения «подтягивание на перекладине»;
4. Воспитывать чувство ответственности за выполнение упражнения, уверенность, решительность в собственных силах.

Время: 20 минут.

Место: спортивный комплекс, многопролетный городок.

Обучающиеся: курсанты 3 курса.

Форма одежды: № 2.

Литература:

Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебник. - Саратов: Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт ВНГ РФ, 2018. - с. 25

Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: учебное пособие., 2018. - 41 с.

Руководство по физической подготовки в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утвержденное начальником Главного управления подготовки войск (сил) Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 28 декабря 2018 года, 2018 г. - 53 с.

Гимнастика и атлетическая подготовка. Специальная функциональная подготовка: учебно-методическое пособие по обучению личного состава упражнениям по физической подготовке: утверждено начальником Главного управления подготовки войск (сил) ФС ВНГ РФ. – Москва: ФС ВНГ РФ, 2021. – 78 с.

Материальная часть: гимнастические перекладины – 4 шт., стойки с магниезией – 4 шт., гимнастические маты – 10 шт., многопролетные перекладины.

Учебный вопрос	Время	Краткое содержание, действия руководителя и обучаемых
Тренировка упражнения № 4: «Подтягивание на перекладине»	20	Тренировка упражнения № 4: «Подтягивание на перекладине» проводится с группой курсантов.

Рисунок 1 – Вариант плана проведения тренировки

	<ul style="list-style-type: none"> - назвать упражнение; - показать упражнение; - напомнить технику выполнения. <p>Обратить внимание на выполнение упражнения, согласно условий выполнения, оказывать помощь и страховку.</p> <p>Тренировку упражнения выполняют с помощью подготовительных упражнений:</p> <p><i>Подтягивание на перекладине хватом сверху.</i> <i>Выполняют 2 подхода в количестве 5 раз.</i></p> <p><i>Подтягивание на перекладине хватом снизу.</i> <i>Выполняют 2 подхода в количестве 5 раз.</i></p> <p><i>Подтягивание на перекладине разноименным хватом.</i> <i>Выполняют 2 подхода в количестве 5 раз.</i></p> <p>Исправить общие и индивидуальные ошибки.</p>
<p>Курсант _____</p>	

Рисунок 1 – Вариант плана проведения тренировки

одного или нескольких физических качеств, военно-прикладных, двигательных навыков или методической подготовке. Группы формируются преподавателем в ходе текущего контроля упражнений, из обучающихся, показавших слабые результаты, по разным физическим качествам. Курсанты, имеющие стабильно высокие результаты при оценке у них выносливости, тренируют курсантов с низкими показателями выносливости, исходя из знаний, умений и навыков разными методами с отстающими курсантами. Курсант самостоятельно составляет план проведения на основе ранее изученных руководящих документов, но методику проведения определяет сам, каким методом лучше тренировать упражнение (равномерным, контрольным, интервальным, переменным, повторным или соревновательным) и способом (фронтальным, групповым, индивидуальным, индивидуально-групповым, поточным и самостоятельным способом организации подготовки). По такому же принципу назначаются руководители для организации и проведения тренировок по развитию других физических качеств.

Пятый педагогический путь повышения эффективности формирования физической подготовки будущих офицеров – повышение

их физической подготовленности во время попутной физической тренировки в ходе практических занятий по военным дисциплинам, проведения тренировок по боевой готовности и при совершении маршей. Также могут назначаться курсанты, осуществляющие под руководством преподавателя тренировку личного состава подразделения по одной или нескольким вводным. По команде курсанта-руководителя остальные военнослужащие подразделения могут выполнять, например, изготовку к бою из различных положений, переползание, бег в экипировке, нормативы по надеванию средств индивидуальной защиты, посадки и высадки личного состава на транспорт и спешивание. Все эти занятия при самостоятельной их организации значительно помогают курсанту сформировать устойчивые умения и навыки в подаче команд, придают решительность и уверенность в собственных силах [10].

Заключительный, шестой педагогический путь повышения эффективности формирования физической подготовленности будущих офицеров – повышение их физической и методической подготовленности в ходе спортивно-массовой работы, которая проводится в будние, выходные и праздничные дни. В качестве повышения своей методической подго-

товки, курсанты под контролем преподавателя тренируют упражнения, которые входят в перечень специального спортивного комплекса «Спортсмен Росгвардии», организуют и проводят военизированные и легкоатлетические упражнения, способствующие совершенствованию военно-прикладных и двигательных навыков. Самостоятельно совершенствуют методику тренировки упражнений с группой слабоуспевающих или менее подготовленных курсантов. В ходе обучения каждому курсанту неоднократно предоставляется возможность стать организатором и руководителем какого-либо элемента занятия, и тренером по отработке одного или нескольких приемов, тем самым будущие офицеры находят для себя наиболее эффективные способы и методы повышения физической подготовленности.

Таким образом, из вышеперечисленного следует, что в интересах реализации перечисленных педагогических путей повышения результатов формирования физической подготовленности будущих офицеров может эффективно участвовать, оказывая необходимое педагогическое воздействие, не только преподаватель, но и курсант, самостоятельно организующий и проводящий обучение и тренировку одного или нескольких приемов (упражнений) с одним или с группой слабоуспевающих курсантов, повышая одновременно их и свою физическую подготовленность, самостоятельно принимая решение по выбору форм и методов обучения физическим упражнениям и приемам. Педагогические пути повышения физической подготовленности будущих офицеров применяются в совокупности и взаимодополняют друг друга.

Список источников

1. Александрова, Е. А. Лекция 2.2. Коллективная деятельность как фактор воспитания // Педагогика: учеб. пособие по дисциплине для образовательных организаций высшего образования. Киров: Изд-во «Радуга-ПРЕСС», 2024. С. 86–95. Электрон. версия печ. изд. URL: <http://raduga-press.com/gallery/pedagogy.pdf> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте raduga-press.com: Изд-во «Радуга-ПРЕСС».
2. Козырев, А. Н. Критерии и показатели физической подготовленности будущих офицеров // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2023. № 5 (102). С. 187–189. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://amnko.ru/index.php/russian/journals/>. Дата публикации: 19.10.2023 (дата обращения: 20.09.2024).
3. Григорьева, М. В. Понятие «образовательная среда» и модели образовательных сред в современной отечественной педагогической психологии // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н. Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика: науч. журн. 2010. № 4. С. 3–11. ISSN 2072-6708 (print). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/nseeev?ysclid=m4v9ggxvm7494582061> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
4. Психология и педагогика: [в 2 кн.]: учеб. пособие / под общ. ред. С. В. Ценцера. Кн. 2: Военная педагогика / С. В. Ценцера, Д. В. Дмитриев, Д. А. Мещеряков [и др.]. Саратов: Амирит, 2023. 298 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=olydtv&ysclid=ly0376orrk182407458> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Максимова, Е. А., Ценцера, С. В., Пахомова, Н. В. Особенности самостоятельной работы курсантов при компетентностном подходе к образованию. DOI 10.24412/1991-5497-2023-3100-104-106 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2023. № 3 (100). С. 104–106. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samostoyatelnoy-raboty-kursantov-pri-kompetentnostnom-podhode-k-obrazovaniyu/viewer> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте CyberLeninka: Науч. электрон. б-ка.

6. Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утв. приказом Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 29 марта 2018 г. № 100. М., 2018. 78 с.

7. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утв. нач. ГУПВ(С) ФС ВНГ РФ от 28 декабря 2018 года. М.: ГУПВ(С) ФС ВНГ РФ, 2018. 310 с.

8. Ценцеря, С. В. Психолого-педагогические основы формирования у курсантов профессиональных качеств, командных и методических навыков. DOI 10.24411/1991-5497-2020-00502 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2020. № 3 (82). С. 172–174. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

9. Пахомова, Н. В. Развитие навыков работы с информацией у курсантов военных вузов на основе применения в обучении элементов проектных технологий. DOI 10.24412/1991-5497-2021-287-238-240 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2021. № 2 (87). С. 238–240. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45677618&ysclid=m4wa3wf1yu586747848> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

10. Богачев, Е., Арутюнов, А. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур. М., 2019. 109 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://djvu.online/file/QmnGr1Ppcnp4y> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте djvu.online.

References

1. Aleksandrova EA. Lecture 2.2. Collective activity as a factor of education. *Pedagogika: uchebnoe posobie po distsipline dlya obrazovatel'nykh organizatsiy vysshego obrazovaniya = Pedagogy: a textbook on the discipline for educational institutions of higher education*. Kirov; 2024. Available from: <http://raduga-press.com/gallery/pedagogy.pdf> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

2. Kozyrev AN. Criteria and indicators of physical fitness of future officers. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2023;5(102):187-189. Available from: <https://amnko.ru/index.php/russian/journals/> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

3. Grigor'eva MV. The concept of "educational environment" and models of educational environments in modern Russian pedagogical psychology. *Uchenye zapiski Pedagogicheskogo instituta SGU im. N. G. Chernyshevskogo. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika*. 2010;(4):3-11. Available from: <https://elibrary.ru/nseeev?ysclid=m4v9ggxvm7494582061> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

4. Cencerja SV (ed.), Dmitriev DV, Meshherjakov DA. et al. *Psihologija i pedagogika. Kniga 2. Voennaya pedagogika = Psychology and pedagogy. Book 2. Military pedagogy*. Saratov: Amirit; 2023. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=65205163> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

5. Maksimova EA, Tsentserya SV, Pakhomova NV. Features of independent work of cadets with a competency-based approach to education. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2023;3(100):104-106. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samostoyatelnoy-raboty-kursantov-pri-kompetentnostnom-podhode-k-obrazovaniyu/viewer> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

6. Nastavlenie po fizicheskoj podgotovke i sportu v voyskakh natsional'noy gvardii Rossijskoy Federatsii = Manual on physical training and sports in the troops of the National Guard of the Russian Federation: approved by Order No. 100 of the Federal Service of the Troops of the National Guard of the Russian Federation from March 29, 2018. Moscow; 2018. (In Russ.).

7. *Rukovodstvo po fizicheskoj podgotovke v voyskakh natsional'noy gvardii Rossijskoy Federatsii = Manual on physical training in the troops of the National Guard of the Russian Federation*: approved by the Head of the Main Directorate of Training of Troops (forces) of the Federal Service of Troops of the

National Guard of the Russian Federation on December 28, 2018. Moscow: Glavnoe upravlenie podgotovki voysk (sil) Federal'noy sluzhby voysk natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii; 2018. (In Russ.).

8. Tsentserya SV. Psychological and pedagogical foundations for the formation of professional qualities, team and methodological skills among cadets. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2020;3(82):172-174. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

9. Pakhomova NV. The development of information skills among cadets of military universities based on the use of elements of design technologies in training. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2020;3(82):172-174. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45677618&ysclid=m4wa3wf1yu586747848> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

10. Bogachev E, Arutyunov A. *Fizicheskaya podgotovka voennosluzhashchikh i sotrudnikov silovykh struktur = Physical training of military personnel and employees of law enforcement agencies*. Moscow; 2019. Available from: <https://djvu.online/file/QmnGr1Ppcnp4y> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 01.11.2024; одобрена после рецензирования 05.11.2024; принята к публикации 20.12.2024.

The article was submitted 01.11.2024; approved after reviewing 05.11.2024; accepted for publication 20.12.2024.