

Информация о конкурсе  
УДК 355.233.11

## Методика психофизической подготовки студентов гражданских вузов к службе в вооруженных силах

И. А. Федотов, Е. М. Голикова✉

Оренбургский государственный педагогический университет, Россия, 460014, г. Оренбург ул. Советская, д. 19

**Федотов Игорь Александрович**, преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности, физической культуры и методики преподавания безопасности жизнедеятельности, [oren\\_fp@mail.ru](mailto:oren_fp@mail.ru)

**Голикова Елена Михайловна**, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания, [gks-07@mail.ru](mailto:gks-07@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8720-963X>

**Аннотация.** Представлена специфика реализации методики психофизической подготовки студентов вуза к службе в Вооруженных силах РФ. В процессе исследования определено, что не все выпускники имеют необходимый уровень психофизической готовности (физический, психологический, теоретический компоненты). Для повышения эффективности разработана методика психофизической подготовки к службе в вооруженных силах на основе военно-прикладных навыков, которая позволила скорректировать выявленные недостатки в процессе реализации дисциплины «Основы военной подготовки».

Цель исследования заключается в разработке и внедрении в образовательный процесс студентов методики психофизической подготовки к службе в Вооруженных силах России на основе военно-прикладных навыков.

Содержание занятий включало актуальные темы с учетом современных условий военной службы и геополитической ситуации в мире. На практических занятиях применяли имитационно-моделирующие ситуации и военизированные игры. Учитывая особенности вооруженных конфликтов «гибридных войн», в занятия включали тренинги по формированию психологической устойчивости, способности оперативного принятия решений в различных ситуациях, умению действовать в условиях неопределенности. Осуществлялось знакомство с современным оборудованием, в том числе летательным устройством, которым возможно управлять дистанционно или действовать автономно. Ряд тем посвящен вопросам патриотизма, военно-историческому воспитанию, основам тактической медицины.

Верификация методики позволила повысить показатели психофизической подготовленности студентов гражданских вузов к службе в вооруженных силах. Улучшились результаты физической подготовленности на 9%, военно-прикладные навыки – на 6%, психологическая готовность – на 46%, теоретические знания – на 19%.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, военно-прикладные навыки, психофизическая подготовка

**Для цитирования:** Федотов И. А., Голикова Е. М. Методика психофизической подготовки студентов гражданских вузов к службе в вооруженных силах // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 2. С. 147–151. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-147-151>, EDN: PUGYMI

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Information about competition

## Methodology of psychophysical preparation of students of civilian universities for service in the armed forces

I. A. Fedotov, E. M. Golikova✉

Orenburg State Pedagogical University, 19 Soviet St., Orenburg 460014, Russia

**Igor A. Fedotov**, [oren\\_fp@mail.ru](mailto:oren_fp@mail.ru)

**Elena M. Golikova**, [gks-07@mail.ru](mailto:gks-07@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8720-963X>

**Abstract.** The article presents specifics of implementation of the method of psychophysical preparation of university students for service in the armed forces of the Russian Federation. In the process of research, it was determined that not all students graduate with the necessary level of psychophysical readiness (i.e. physical, psychological, theoretical components).

To improve efficiency, a methodology of psychophysical preparation for service in the armed forces on the basis of military-applied skills was developed, which made it possible to correct the identified shortcomings in the process of implementation of the discipline "Fundamentals of Military Training".

The aim of the study is to develop and implement in the educational process of students methodology of psychophysical preparation for service in the armed forces of Russia on the basis of military-applied skills.

The content of the lessons included relevant topics, taking into account the current conditions of military service and geopolitical situation in the world. Simulation and modeling situations as well as paramilitary games were used in practical classes. Taking into account the peculiarities of "hybrid wars" armed conflicts, the classes included trainings on the formation of psychological stability, the ability to make prompt decisions in various situations, and the ability to act under conditions of uncertainty. Familiarization with modern equipment was carried out, including a flying device that can be controlled remotely or operate autonomously. A number of topics were devoted to patriotism, military-historical education, and the basics of tactical medicine.

The verification of the methodology allowed to increase the indicators of psychophysical preparedness of civilian university students for service in the armed forces. As a result, the indicators of physical fitness improved by 9%, military-applied skills by 6%, psychological readiness by 46%, and theoretical knowledge by 19%.

**Keywords:** students, physical culture of military-applied orientation, psychophysical training

**For citation:** Fedotov I. A., Golikova E. M. Methodology of psychophysical preparation of students of civilian universities for service in the armed forces. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 2, pp. 147-151 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-2-147-151>, EDN: PUGYMI

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

## Введение

Постоянно изменяющаяся геополитическая обстановка в мире требует системной подготовки молодежи к защите национальных интересов страны. В этой связи значительно возрастает роль психофизической подготовки студенческой молодежи к службе в армии. В Федеральных законах «Об образовании», «Об обороне», «О воинской обязанности», «О физической культуре и спорте» отражены основные положения подготовки молодежи к службе в Вооруженных силах РФ (ВС РФ) [1–4]. В приказе Министерства науки и высшего образования от 23.03.2020 г. представлены основные направления работы со студентами в вузе, а именно ориентир на вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, обеспечивая устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, формирование гражданской позиции и патриотизма [5].

В стратегии Национальной безопасности и военной доктрины до 2030 г. закреплены принципы и ценности российского общества, в которой военно-прикладная физическая культура играет важную роль, обеспечивая формирование у молодежи базовых национальных ценностей [6]. Послание Президента РФ В. В. Путина ориентирует российское общество на понимание, что мир изменился и требует пересмотра взгляда на усиление работы с молодежью для укрепления государственных национальных ценностей, обращая внимание на роль физической культуры и спорта в системе физической подготовки

допризывной молодежи. В организациях высшего образования гражданских вузов до 2024 г. (за исключением военных кафедр) практически отсутствовала работа с выпускниками относительно подготовки к службе в ВС РФ [7]. Согласно ФГОС ВО, организованная физкультурно-спортивная деятельность завершается на 2–3-х курсах, в зависимости от профиля подготовки. Реализуется она через дисциплины базового блока «Физическая культура и спорт», «Элективный курс по физической культуре».

По поручению Правительства РФ от 21.12.2022 г. департаментом государственной политики в сфере высшего образования разработана программа «Основы военной подготовки» на 108 часов, которая рекомендована для включения в базовую часть учебных планов высшего образования, а с 2024 г. реализуется во всех вузах РФ [8]. В проведенных ранее исследованиях ученых и практиков предложены механизмы физической подготовки молодежи [9]. Опыт работы с молодежью обобщается и зарубежными авторами [10].

Цель исследования заключается в разработке и внедрении в образовательный процесс студентов методики психофизической подготовки к службе в Вооруженных силах России на основе военно-прикладных навыков.

## Материалы и методы

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». В рамках дисциплины «Основы военной подготовки» была

внедрена методика психофизической подготовки студентов на основе формирования военно-прикладных навыков. В педагогическом эксперименте приняли участие 107 студентов педагогической специальности 44.03.05 (двойной профиль обучения).

Проанализировав разделы программы дисциплины, учитывая специфику современных условий службы в вооруженных силах, мы выявили, что многие из предложенных тем утратили свою актуальность. Это и послужило обоснованием педагогических условий, средств и методов физической культуры, реализованных в методике психофизической подготовки студентов на основе военно-прикладных навыков, необходимых для выполнения воинского долга. При реализации методики были определены педагогические условия:

- 1) формирование комплекса знаний и умений поддерживать оптимальный уровень физической подготовленности, создавать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе в чрезвычайных ситуациях;
- 2) наполнение физкультурно-спортивного пространства имитационно-моделирующими элементами военно-прикладной направленности;
- 3) интегративное взаимодействие всех субъектов образования через включение в спортивные мероприятия и соревновательную деятельность;
- 4) применение психологических тренингов, стимулирующих способности личностной рефлексии, умения управлять собственным поведением, взаимодействовать с другими субъектами образования.

На занятиях со студентами проводились следующие мероприятия:

- тематические занятия для формирования знаний и умений поддержания оптимальной физической формы, обеспечения безопасных условий жизнедеятельности при угрозе в чрезвычайной ситуации и военном конфликте;
- занятия с имитационно-моделирующими элементами и заданиями для овладения военно-прикладными навыками;
- интегративное взаимодействие всех субъектов образования, через включение в спортивные мероприятия и соревновательную деятельность;
- психологические тренинги, стимулирующие способности личностной рефлексии, умение управлять собственным поведением, брать на себя ответственность, прини-

мать решения, взаимодействовать с другими субъектами образования.

Содержание методики включало такие практико-ориентированные занятия:

- а) военно-прикладная физическая подготовка по темам: стрельба из винтовки, выполнение упражнения из комплекса РБ-1 с оружием и без оружия на 8 счетов на время и качество, преодоление единой полосы препятствий 400 м на время, метание гранаты 200 г на дальность, имитационно-моделирующие задания, приближенные к реальным условиям службы;
- б) теоретическая подготовка по темам: «Правовые основы военной службы», Конституция РФ, Федеральные законы «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе», «О статусе военнослужащих», Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, «Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы», «Угроза информационной безопасности государства при несанкционированном размещении информации в сети Интернет и предусмотренная за это ответственность», ознакомление с нормативными документами в области обеспечения обороны государства и прохождения военной службы, правил поведения военнослужащих;
- в) психологическая подготовка по темам: «Специфика психологической адаптации в условиях службы в ВС РФ», «Особенности поведения в условиях службы в ВС РФ (девиантное, агрессивное)», «Приемы психологической саморегуляции, направленные на улучшение психического состояния военнослужащих в бою», «Психологическая подготовка военнослужащих к ведению активных боевых действий». Проведено психологическое тестирование;
- г) военно-спортивные состязания по темам: «Военизированный кросс (бег 3 км со стрельбой и метанием гранат)», «Военно-спортивные состязания «Гонка героев»», «Военизированная эстафета с использованием средств индивидуальной защиты», «Военно-патриотическая игра «Ориентирование на местности».

В раздел «Основы медицинского обеспечения» включены темы: «Понятие о тактической медицине. Содержимое тактической аптечки», «Использование подручных средств для оказания первой помощи», «Основные манипуляции в тактической медицине», «Оказание

первой помощи при ранениях, травмах», «Военизированная эстафета с элементами оказания первой медицинской помощи».

В раздел «Основы тактики» добавлены темы: «Беспилотные летательные аппараты, их виды и классификации», «Ознакомление и обучение управлению квадрокоптером».

На занятиях по психологической подготовке проводилось психологическое тестирование различными методиками с целью возможного выявления особенностей поведения в условиях службы в ВС РФ (девиантное, агрессивное), прогнозирования дезадаптивных нарушений. Практические занятия с включением военно-прикладных упражнений, военные состязания с привлечением специалистов, имеющих опыт военной службы осуществлялись мало-групповыми формами проведения, методами целостного выполнения упражнения, расчлененного выполнения упражнения, методом практико-ориентированных занятий, использовались имитационный и проектный методы. При выполнении упражнений на местности студенты проявляли лидерские качества и принимали решение при выполнении задач в команде.

#### Результаты и их обсуждение

Внедрение разработанной методики психофизической подготовки студентов и учет включенных при ее реализации педагогических условий, обеспечивающих сформированность сущностных характеристик общей и специальной физической подготовки, психологические и теоретические знания показали положительную динамику.

Темп прироста психофизической подготовленности студентов к службе в ВС РФ оценивался по пятибалльной шкале, где 5–4 –

оптимальный уровень (85–68 баллов), 3,9–3 – допустимый уровень (67–51 балл), 2,9–2 – критический уровень (50 баллов и ниже) (таблица).

При сравнении результатов студенты экспериментальной группы по завершению педагогического эксперимента достигли оптимального уровня и получили среднее значение 75 баллов, тогда как в контрольной группе результат достиг допустимого значения 62 балла. Результат в экспериментальной группе улучшился в показателях общефизической подготовленности на 9%, военно-прикладной подготовке на 6%, психологическая готовность на 46%, теоретические знания на 19%.

#### Выводы

Физическое воспитание современной молодежи становится одним из актуальных направлений деятельности образовательной организации. За последние годы показатели здоровья современной молодежи значительно снизились как следствие многофакторного влияния на растущий организм. Будущий выпускник зачастую не готов к реалиям жизни, одной из которых является служба в Вооруженных силах РФ. Сложившееся в обществе мнение об армии (за последние двадцать лет), отрицательный психоэмоциональный настрой, низкая физическая подготовка и т. д. приводят к тому, что студент не готов к осуществлению воинской обязанности. Реализация методики психофизической подготовки студентов гражданских вузов к службе в Вооруженных силах РФ обеспечит формирование оптимального уровня общефизической, военно-прикладной, психологической и теоретической готовности.

#### Результаты психофизической подготовленности студентов к службе в ВС РФ

##### Results of students' psychophysical readiness for service in the Armed Forces of the Russian Federation

Показатель	Баллы	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Общая физическая подготовка	6–15	9	12	9	12
Специальная физическая подготовка	10–25	12	16	13	21
Функциональная подготовка	6–15	8	11	8	13
Психологическая подготовка	8–20	10	14	10	19
Сформированности универсальных компетенций	4–10	7	9	6	10
Итого		46	62	46	75

## Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями). URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 17.04.2025).
2. Федеральный закон «Об обороне» от 31 мая 1996 г. № 61-ФЗ. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/9446> (дата обращения: 17.04.2025).
3. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 08 августа 2024 № 270-ФЗ. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/12128> (дата обращения: 17.04.2025).
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями). URL: [https://fksr.org/files/uploads/FZ\\_329\\_v\\_redakcii\\_25\\_12\\_2023.pdf](https://fksr.org/files/uploads/FZ_329_v_redakcii_25_12_2023.pdf) (дата обращения: 17.04.2025).
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «Об утверждении Порядка осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами» от 23 марта 2020 г. № 462. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004240050> (дата обращения: 17.04.2025).
6. Указ Президента Российской Федерации «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» от 02 июля 2021 г. № 400. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (дата обращения: 17.04.2025).
7. Федеральный государственный образовательный стандарт 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Приказ Минобрнауки России от 22 февраля 2018 г. № 125 (ред. от 08.02.2021). URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-05-pedagogicheskoe-obrazovanie-s-dvumya-profilyami-podgotovki-125/> (дата обращения: 17.04.2025).
8. Письмо Министерства науки и высшего образования РФ «О направлении программы образовательного модуля «Основы военной подготовки» для обучающихся образовательных организаций высшего образования» от 21 декабря 2022 г. № МН-5/35982. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405911395/> (дата обращения: 17.04.2025).
9. Петрушкина Н. П., Жуковская Е. В., Коломиец О. И., Карелин А. Ф. Физическая подготовка к службе в Вооруженных Силах подростков с высоким риском развития дизадаптационных нарушений. М. : Издат. дом «Академия Естествознания», 2017. 154 с. EDN: YTRYDJ
10. Hartmann C. H. Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten // Sport verstehen – Sport erleben. Teil 2. Trainingstet hodische Grundlagen. Freistaat Sachsen, 1999. S. 322–347.

## References

1. *On Education in the Russian Federation Act, No. 273-FZ dated December 29, 2012 (with changes and additions)* (in Russian). Available at: [https://cfo-donm.mos.ru/educational-organizations/calculations-on-payment/files/FZ\\_education\\_25.12.2023.pdf](https://cfo-donm.mos.ru/educational-organizations/calculations-on-payment/files/FZ_education_25.12.2023.pdf) (accessed April 17, 2025).
2. *On Defense Act, No. 61-FZ dated May 31, 1996* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/9446> (accessed April 17, 2025).
3. *On Military Duty and Military Service Act, No. 270-FZ dated August 08, 2024* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/12128> (accessed April 17, 2025).
4. *On Physical Culture and Sports in the Russian Federation Act, No. 329 dated December 04, 2007* (in Russian). Available at: [https://fksr.org/files/uploads/FZ\\_329\\_v\\_redakcii\\_25\\_12\\_2023.pdf](https://fksr.org/files/uploads/FZ_329_v_redakcii_25_12_2023.pdf) (accessed April 17, 2025).
5. *On Approval of the Procedure for the implementation of student sports clubs (including in the form of public associations) that are not legal entities, Order of the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, No. 462 dated March 23, 2020* (in Russian). Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004240050>. (accessed April 17, 2025).
6. *On the National Security Strategy of the Russian Federation, Decree of the President of the Russian Federation, No. 400 dated July 02, 2021* (in Russian). Available at: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046> (accessed April 17, 2025).
7. *Federal State Educational Standard 44.03.05 Pedagogical Education (with two training profiles), Order of the Ministry of Education and Science of Russia, No. 125 dated February 22, 2018* (in Russian). Available at: <https://fgos.ru/fgos/fgos-44-03-05-pedagogicheskoe-obrazovanie-s-dvumya-profilyami-podgotovki-125/> (accessed April 17, 2025).
8. *On sending the program of the educational module «Fundamentals of Military Training» for students of educational organizations of higher education, Letter from the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation, No. MN-5/35982 dated December 21, 2022* (in Russian). Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405911395/> (accessed April 17, 2025).
9. Petrushkina N. P., Zhukovskaya E. V., Kolomiets O. I., Karelin A. F. *Fizicheskaja podgotovka k sluzhbe v Vooruzhennykh Silakh podrostkov s vysokim riskom razvitiya dizadaptatsionnyh narushenij* [Physical preparation for service in the Armed Forces of adolescents with a high risk of dysadaptation disorders]. Moscow, Publishing House “Academy of Natural Sciences”, 2017. 154 p. (in Russian). EDN: YTRYDJ
10. Hartmann C. H. *Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten*. In: *Sport verstehen – Sport erleben. Teil 2. Trainingstet hodische Grundlagen*. Freistaat Sachsen, 1999. S. 322–347.

Поступила в редакцию 21.01.2025; одобрена после рецензирования 29.05.2025; принята к публикации 30.05.2025  
The article was submitted 21.01.2025; approved after reviewing 29.05.2025; accepted for publication 30.05.2025