

Обзорная статья**УДК 355.121.4****DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.557****Alphonse Kempf**

Adjunct,

Department of Theory and management of physical training and sports,
Field of training 5.8.4 Physical culture
and vocational physical training
Military Institute of Physical Training
Saint Petersburg, Russian Federation
alphonsekempf1@gmail.com

Альфонс Кемпх

адъюнкт,

кафедра теории и управления физической подготовки и спорта,
направление подготовки 5.8.4 «Физическая культура
и профессиональная физическая подготовка»,
Военный институт физической культуры
Санкт-Петербург, Российская Федерация
alphonsekempf1@gmail.com

Artem Nikolaevich Makarov

Adjunct,

Department of Theory and management of physical training and sports,
Field of training 5.8.4 Physical culture
and vocational physical training,
Military Institute of Physical Training
Saint Petersburg, Russian Federation
makarovartemfp@mail.ru

Артем Николаевич Макаров

адъюнкт,

кафедра теории и управления физической подготовки и спорта,
направление подготовки 5.8.4 «Физическая культура
и профессиональная физическая подготовка»,
Военный институт физической культуры
Санкт-Петербург, Российская Федерация
makarovartemfp@mail.ru

АНАЛИЗ СООТВЕТСТВИЯ МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ РЕСПУБЛИКИ КАМЕРУН БОЕВЫМ ЗАДАЧАМ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ

5.8.4 — Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

Аннотация. В статье проводится анализ влияния характера организации физической подготовки на обеспечение боевой готовности личного состава Вооруженных сил Республики Камерун. Авторами статьи рассматриваются факторы обеспечения боевой готовности Вооруженных сил в Республике Камерун, подчеркивается роль и значимость уровня физической подготовленности военнослужащих в обеспечении боеспособности подразделения, отдельным образом авторами осуществляется анализ методологического обеспечения физической подготовки личного состава армии Камеруна и ставится вопрос о необходимости приведения методов и средств физической подготовки в соответствие с задачами, выполняемыми подразделениями.

В статье рассматривается содержание физической подготовки личного состава отдельных подразделений камерунской армии на различных этапах подготовки, приводятся примеры специфических средств и методов, подчеркивается их значение для формирования физических качеств и навыков у военнослужащих.

Совершенствование системы физической подготовки рассматривается авторами через призму оптимизации отдель-

ных ее аспектов, в первую очередь педагогического, управленческого, материально-технического и организационного, обеспечивающих эффективное решение общих и специальных задач физической подготовки, среди которых особым образом авторы выделяют: поиск перспективных путей по совершенствованию средств и методов физической подготовки, оптимизацию функций руководства, планирования, подготовки должностных лиц, задействованных в организации и проведении мероприятий физической подготовки и общественного спортивного актива, выбор наиболее эффективного стиля и методов организаторской деятельности командиров и офицеров по спорту, совершенствование учебной материально-технической базы по физической подготовке, позволяющее качественно проводить мероприятия физической подготовки и обеспечивающее повышение ее эффективности.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое состояние, факторы обеспечения боевой готовности, Вооруженные силы Республики Камерун, адаптационная тренировка, непрерывный равномерный длительный бег, интервальная тренировка, система физической подготовки, методы развития физических качеств

Для цитирования: Кемпх А., Макаров А. Н. Анализ соответствия методов и средств физической подготовки Вооруженных сил Республики Камерун боевым задачам подразделений // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 392—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.557.

Review article

ANALYSIS OF THE ADEQUACY OF THE PHYSICAL TRAINING METHODS AND MEANS USED BY THE ARMED FORCES OF THE REPUBLIC OF CAMEROON TO THE COMBAT TASKS OF THE UNITS

5.8.4 — Physical culture and vocational physical training

Abstract. The article analyzes the impact of the organization of physical training on the combat readiness of the Armed

Forces of the Republic of Cameroon. The authors of the article consider the factors of ensuring the combat readiness

of the Armed Forces, emphasize the role and importance of the level of physical fitness of military personnel in ensuring the combat capability of the unit, separately analyze the methodological support for the physical training of Cameroonian army staff and raise the question of the need to bring the methods and means of physical training into line with the tasks performed by the units. The article examines the content of physical training of individual units of the Cameroonian army at various stages of training, provides examples of specific tools and methods, and emphasizes their importance for the formation of physical qualities and skills in military staff.

The improvement of the system of physical training is considered by the authors through the prism of optimization of its individual aspects, primarily pedagogical, managerial, logisti-

cal and organizational, ensuring the effective solution of general and special tasks of physical training, among which the authors highlight the search for promising ways to improve the means and methods of physical training, optimization of management functions, planning, training of officials involved in the organization and conduct of physical training events and public sports assets, selection of the most effective style and methods of organizational activity of commanders and officers in sports, improvement of the material and technical base, which provides high-quality physical training and increases its effectiveness.

Keywords: physical training, physical fitness, combat readiness factors, Armed Forces of the Republic of Cameroon, adaptive training, continuous uniform long distance running, interval training, physical training system, methods of developing physical qualities

For citation: Kempf A., Makarov A. N. Analysis of the adequacy of the physical training methods and means used by the Armed Forces of the Republic of Cameroon to the combat tasks of the units. *Business. Education. Law*, 2023, no. 1, pp. 392—397. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.557.

Введение

Актуальность рассматриваемых в статье вопросов базируется на понимании значимости вопросов обеспечения боеспособности и перманентного повышения эффективности ведения боевых действий современными армиями, лежит в области поиска средств, обеспечивающих конкурентное преимущество Вооруженным силам государства не только за счет реализации стратегии, но и благодаря качеству подготовки личного состава [1].

Вопросам соответствия методики физической подготовки боевым задачам видов и родов войск в ВС Республики Камерун в предыдущий период не уделялось должного внимания по причине низкой степени дифференциации между боевыми задачами различных воинских подразделений. Развитие военной техники и технологий, совершенствование стратегий применения Вооруженных сил, расширение областей их применения приводит к повышению уровня этой дифференциации.

Несмотря на обширную научную базу и эмпирический опыт, накопленный российскими исследователями, данный вопрос до сих пор не получил должного освещения среди камерунских военных специалистов. В частности, к освещению вопросов теоретического обоснования основ физической подготовки в Вооруженных силах, а также ее дифференциации на основе видо-родовой принадлежности обращались такие исследователи, как Вейнер-Дубровин Л. А., Джамгаров Т. Т., Лампусов Б. А., Шкурдода В. А. Именно они являлись основоположниками дифференциации содержания и методики физической подготовки личного состава с учетом особенностей военно-профессиональной деятельности. Тем более целесообразной и значимой представляется разработка данной темы и обращение к советскому и российскому опыту в области изучения специфики физической подготовки личного состава подразделений с учетом их боевых задач.

Научная новизна исследования заключается в разработке научных подходов и оснований для выявления взаимосвязей между требованиями к физическим качествам и навыкам военнослужащих, определяемым характером выполняемых боевых задач, и средствами и методами их физической подготовки.

Таким образом, **целью** исследования является разработка научных подходов к определению методики и содержания физической подготовки военнослужащих на основе модельных характеристик физической подготовленности военнору-

жащих Вооруженных сил Республики Камерун, а также уровня развития их физических качеств и навыков с учетом специфики их профессиональных задач. **Задачами** исследования являются определение модельных характеристик физической подготовленности военнослужащих различных видов и родов войск, анализ эффективности методик физической подготовки и их соответствия задачам по предназначению.

Теоретическая значимость заключается в систематизации научно-методических подходов к вопросам организации физической подготовки в ВС Республики Камерун, а практическая значимость лежит в области применения результатов исследования в области организации процесса физической подготовки личного состава различных видов и родов войск Вооруженных сил Республики Камерун.

Камерун — страна, которая сегодня сталкивается со многими проблемами как внутри государства (терроризм, бандитизм), так и с внешними проблемами нарушения территориальной целостности. Для эффективного противостояния угрозам и агрессии со стороны недоброжелательных государств руководство страны разработало конкретную оборонную политику. Политика Республики Камерун нацелена на снижение уровня напряженности и частоты вооружённых конфликтов между государствами и решение всех возникающих проблем внешней политики дипломатическими способами [2]. Президент Республики Камерун Пол Бия в своем докладе указывает на необходимость поддержания дружественных отношений между государствами: «Камерун — мирная страна, но никто не должен неправильно понять нашу позицию при ведении внешней политики. Однако в случае недопонимания и расхождения взглядов, в которых будут затронуты вопросы нарушения наших интересов, наших прав, нашего суверенитета, мы будем обязаны защитить государство». Для решения задач по обеспечению обороноспособности республики необходима специально подготовленная армия. Защита государственного суверенитета напрямую зависит от уровня подготовленности войск республики по всем разделам боевой подготовки, в том числе и физической.

Физическая подготовка представляет собой процесс целенаправленного физического совершенствования (развития физических качеств и навыков) военнослужащих. Для решения нашей проблемы перед нами стоит задача провести анализ физической подготовки Республики Камерун и определить степень соответствия средств и методов

физической подготовки выполняемым задачам военнослужащих в соответствии с видом их военно-профессиональной деятельности [3].

Основная часть

Основываясь на содержании Наставления по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации, можно заключить, что физическая подготовка является основным элементом боевой подготовки войск. При этом основная цель физической подготовки заключается в том, чтобы военнослужащий путем систематического выполнения физических упражнений овладел тем уровнем физической подготовленности, который бы позволил ему выполнять поставленные задачи в соответствии с характером его военно-профессиональной деятельности. Задачи физической подготовки обусловлены не только необходимостью развития физических качеств с учетом возраста военнослужащих, но и также формированием навыков по различным разделам ФП (таким как: военно-прикладное плавание, преодоление препятствий, ускоренное передвижение, рукопашный бой).

Физическая подготовка способствует морфофункциональному приспособлению организма военнослужащего к физической нагрузке в условиях воздействия неблагоприятных факторов военной службы, а также климатических условий на организм военнослужащего (гипоксия, вибрация, жаркий и холодный климат) [4]. Также физическая подготовка воспитывает психологическую устойчивость, морально-волевые качества, повышает эффективность выполнения боевых задач в составе подразделения путем совершенствования слаживания подразделений [5].

Основной целью системы подготовки войск является обеспечение необходимой степени физической подготовленности военнослужащих к выполнению поставленных задач и ведению боевых действий, а также улучшение здоровья военнослужащих. Боевая готовность военнослужащих — состояние войск к выполнению боевых и других задач по предназначению [6].

Физическая готовность — это конкретное физическое состояние военнослужащих, обеспечивающее успешное выполнение боевых задач и характеризующееся соответствующим физическим развитием, оптимальным функциональным состоянием организма и требуемым уровнем физической подготовленности [7].

В соответствии с Указом Министра обороны № 15000530, устанавливающим систему физической подготовки и спортивной тренировки в Вооруженных силах Республики Камерун, подчеркивается, что «Успех боеспособности войск напрямую зависит от физической и психологической подготовленности военнослужащих. Роль физической и психологической подготовленности важна наравне с исправным вооружением и военной техникой, а также всеми видами обеспечения военнослужащих» [8]. Соответственно одним из направлений доктрины Вооруженных сил Республики Камерун является физическое совершенствование военнослужащих в целях успешного выполнения ими боевых и других задач и достигается путем применения методов и средств физической подготовки.

В учебных центрах занятия по физической подготовке осуществляются по следующим разделам:

1. Атлетическая подготовка и гимнастика (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, лазание по канату, наклоны туловища вперед, подтягивание на перекладине).

2. Преодоление препятствий.

3. Ускоренное передвижение и легкая атлетика.

В качестве определения уровня физической подготовленности используется тест Купера.

В военных вузах на занятиях по физической подготовке используются следующие физические упражнения:

- 1) бег на 100 м;
- 2) преодоление препятствий;
- 3) бег по пересеченной местности;
- 4) метание гранаты;
- 5) спортивное ориентирование.

В Вооруженных силах Республики Камерун особое внимание уделяется развитию выносливости средствами ускоренного передвижения и легкой атлетики.

Раздел физической подготовки «Ускоренное передвижение и легкая атлетика» предусматривает развитие выносливости на основе применения трех методов:

1. Тренировка в период начальной военной подготовки — адаптационная тренировка. Выполняется с низкой интенсивностью и объемом, цель тренировки — дать первоначальные знания, умения, навыки в ускоренном передвижении и легкой атлетике молодому пополнению, используя тип повышения физической нагрузки «ступенчатый». Данный метод позволяет постепенно адаптировать организм к нагрузкам военнослужащих, повышая начальный уровень физической подготовленности, состояния здоровья, функционального состояния военнослужащих республики [9].

2. Непрерывный равномерный длительный бег как развивающая тренировка обязательно следует за адаптационным обучением. Тренировка начинается в период общевоинской подготовки и продолжается до окончания национальной службы. Данная тренировка позволяет совершенствовать общую выносливость — способность военнослужащего выполнять двигательные действия длительное время, не снижая интенсивности [10].

К таким двигательным действиям относятся:

- ходьба;
- бег;
- марш-броски и т. д.

Основная особенность данного метода заключается в соблюдении режимов интенсивности, которые определяются частотой сердечных сокращений (ЧСС) и подразделяются:

1) 1-й режим (низкая интенсивность: ЧСС до 130 уд./мин.) предназначен для восстановления организма после тяжелых физических нагрузок, рекреации и реабилитации военнослужащих после полученных травм;

2) 2-й режим (средняя интенсивность: ЧСС от 131 до 150 уд./мин.) предназначен для развития общей (аэробной) выносливости — способности организма долгое время противостоять утомлению без снижения интенсивности;

3) 3-й режим (высокая интенсивность: ЧСС от 151 до 170 уд./мин.) предназначен для развития специальной выносливости — способности организма противостоять утомлению при выполнении двигательных действий субмаксимальной, максимальной мощности;

4) 4-й режим (максимальная интенсивность: ЧСС от 171 уд./мин. и выше) предназначен для развития специальной выносливости.

3. Интервальные тренировки используются в период интенсивной подготовки войск. Главная задача — развитие специальной выносливости военнослужащих. Сущность интервальной тренировки заключается в преодолении различных отрезков дистанции с высокой либо максимальной интенсивностью с отдыхом до неполного восстановления (ЧСС 120 уд./мин) [11].

Примерная структура учебного занятия по разделу «Ускоренное передвижение и легкая атлетика»:

Основная часть занятия — 6 × 300 м через 150 м (медленный бег трусцой). Основная задача заключается в беге отрезков 300 м с высокой интенсивностью (выше темпа в беге на 1 км) с сохранением 3-го режима интенсивности (режима формирования специальной выносливости), а также неукоснительным соблюдением режима отдыха, равного отрезку 150 м до снижения ЧСС 120 уд./мин. Зафиксировав необходимое снижение ЧСС, военнослужащий на эффекте неполного восстановления организма должен начать очередное «быстрое» ускорение, равное 300 м.

Бег по пересеченной местности предназначен для формирования военно-прикладных навыков военнослужащих в действиях в лесу, укрепления опорно-двигательного аппарата организма военнослужащих, а также слаженности подразделений при выполнении боевых и других задач.

Преодоление препятствий предназначено для формирования навыков в преодолении естественных и искусственных препятствий, слаживания подразделений, формирования психической устойчивости и воспитания морально-волевых качеств [12]. Данный раздел физической подготовки подвергает солдата физическому испытанию и тем самым позволяет ему превзойти свои основные физические возможности. Его цель — усвоение программы физической подготовки по всем ее разделам. Структура учебного занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть направлена на адаптацию организма к основной части занятия в соответствии с проводимой темой. Основная часть занятия направлена на совершенствование физических качеств и формирование навыков по изучаемой теме занятия. Заключительная часть направлена на приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятия.

Метание гранат осуществляется имитационными ручными гранатами на дальность и на точность в специально отведенном для метания месте — секторе для метания гранат.

Спортивное ориентирование — вид спорта, развиваемый в Вооруженных силах Республики Камерун, преодоление дистанции по карте по пересеченной местности с выполнением индивидуального задания — отметок контрольных пунктов по выбранному направлению.

В соответствии с Указом Министра обороны № 15000530 для проверки боеспособности военнослужащих проводится систематический контроль уровня физической подготовленности не реже двух раз в год с целью выявления эффективности, динамики подготовки войск. Периодические проверки могут проводиться в любое время, установленное командиром подразделения в зависимости от требований к физической подготовке. Таким образом, боевая подготовка военнослужащих Республики Камерун основывается на различных физических упражнениях, упомянутых выше.

Однако система физической подготовки Республики Камерун должна быть «отзывчивой» и учитывать требования современного боя, чтобы по-прежнему продолжать выполнять задачи по предназначению [13].

Подготовка войск является венцом военного мастерства в мирное время, она определяет успешность выполнения боевых задач в военное время.

Уровень боеготовности подразделений зависит:

- 1) от боевой подготовки войск в мирное время;
- 2) подготовки к мобилизации воинских частей;

3) подготовки командиров подразделений и военных органов;

4) вооружения и военной техники;

5) всех видов обеспечения.

Физическая подготовка как фактор обеспечения боеспособности требует рассмотрения следующих элементов:

1) характер и степень влияния боевой учебы на организм военнослужащих;

2) условия театра боевых действий;

3) характер и величина физических нагрузок и психических напряжений в бою;

4) географические особенности места пункта постоянной дислокации воинской части.

Таким образом, отмечается, что основой дальнейшего развития процесса физического совершенствования военнослужащих Республики Камерун является оптимизация функционирования элементов системы физической подготовки Вооруженных сил Республики Камерун [2].

Для того чтобы совершенствовать боевую готовность Вооруженных сил Республики Камерун, предлагается совершенствовать нормативно-правовую базу по физической подготовке, разработку руководящих и методических документов по физической подготовке Вооруженных сил Республики Камерун, создать и внедрить систему оценки эффективности деятельности военнослужащих на должности специалиста по физической подготовке в Республике Камерун.

Заключение

Таким образом, анализ боевой подготовки Вооруженных сил Республики Камерун позволяет нам выявить роль системы физической подготовки как неотъемлемого фактора боевой готовности подразделений к ведению боевых действий.

Политика республики не подразумевает ведение агрессивных действий с целью захвата территории, а нацелена на разрешение конфликтов дипломатическим путем и ведение борьбы с терроризмом и бандитизмом внутри государства.

Система физической подготовки как совокупность компонентов и элементов, нацеленных на решение единой цели, существует, но требует доработки со стороны соответствия применения средств и методов физической подготовки требованиям военно-профессиональной деятельности и ведения боя [14].

Таким образом, совершенствование системы физической подготовки рассматривается нами как общая совокупность проведения необходимых мероприятий в виде занятий по физической подготовке с военнослужащими, направленных на ее улучшение. При этом необходимо оптимизировать работу по ряду направлений, а именно в области педагогического, управленческого, материально-технического и других видов контроля.

В педагогическом аспекте необходимо осуществлять исследования, направленные на изыскание перспективных путей по совершенствованию содержания физической подготовки. В управленческом аспекте создать возможности для оптимизации всех функций управления, задействованных в организации и проведении мероприятий физической подготовки. Обеспечить выбор наиболее эффективных стилей и методов организаторской деятельности командиров и офицеров по спорту. Материально-технический аспект предполагает совершенствование учебной материально-технической базы, позволяющей квалифицированно проводить мероприятия физической подготовки, что будет способствовать повышению эффективности ее использования [15].

Всесторонний анализ указанных аспектов позволяет сформулировать основные направления совершенствования системы физической подготовки Вооруженных сил Республики Камерун в современных условиях. Следовательно, на наш

взгляд, успешное решение боевых задач в армии Республики Камерун в настоящее время возможно только при наличии полностью и всесторонне обученных военнослужащих с необходимым уровнем физической подготовленности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Климентов М. В. Физическое воспитание военнослужащих — основа повышения боеспособности воинских подразделений // *Инновационные научные исследования*. № 12-1(14). 2021. С. 137—152.
2. Ндонго Н. Ж. М. Республика Камерун: особенности сотрудничества с Францией // *Казачество*. 2021. № 56(6). С. 63—66.
3. Васин В. Н. Проблемы и пути активизации физического совершенствования военнослужащих // *Евразийской союз ученых*. 2018. № 7-4(52). С. 12—14.
4. Бакеев В. В., Васильева В. С. Механизмы адаптации к физическим нагрузкам при развитии основных физических качеств // *Путь науки*. 2015. № 12. С. 69—71.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200.
6. Миронов В. В., Пашута В. Л. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : учеб. пособие. СПб. : ВИФК, 2017. Гл. 3.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 10-е изд., испр. и доп. М. : ИЦ «Академия», 2000. 480 с.
8. О развитии физической культуры и спорта в Вооруженных силах Республики Камерун : Указ Министра обороны Республики Камерун за № 15000530.
9. Щёкин А. Ф. Способы эффективности нагрузки и восстановления в физическом воспитании студентов фармацевтического вуза : дис. Волгоград, 2006. С. 166.
10. Басов Е. Н., Медведева А. С., Зубко А. В. Использование на занятиях по физической культуре упражнений, направленных на развитие силы и выносливости учащихся посредством круговой тренировки // *Теория и методика обучения и воспитания в современном образовательном пространстве*. 2017. С. 171—175.
11. Святченко П. Б., Алексеева Н. Д., Зиновьев А. Н., Зиновьев Н. А. Физическая культура, высокоинтенсивная интервальная тренировка и сверхинтенсивная тренировка : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. СПб. : БГТУ «Военмех» им. Д. Ф. Устинова. С. 38.
12. Томилин В. В. Подготовка курсантов образовательных организаций МВД России по преодолению полосы препятствий // *Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов*. 2017. С. 236—239.
13. Воронин Д. Е., Романова А. В., Хуснетдинова Р. И., Васильева И. Д. Формирование процесса оптимизации системы физической подготовки курсантов высшего военного учебного заведения Министерства обороны Российской Федерации // *Образование и право*. 2022. № 10. С. 253—256.
14. Амирасланов Т. Ф., Бурыанков В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе высшего профессионального образования // *Научное сообщество студентов*. 2017. С. 10—11.
15. Бетанова С. С. Психологические аспекты сопровождения трудовой деятельности специалистов со слабо выраженными профессионально ценными свойствами // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. Т. 10. 2022. № 1-1. С. 227—234.

REFERENCES

1. Klimentov M. V. Physical education of military personnel — the basis for improving the combat capability of military units. *Innovative scientific research*, 2021, no. 12-1(14), pp. 137—152. (In Russ.)
2. Ndongo N. J. M. Republic of Cameroon: features of cooperation with France. *Cossacks*, 2021, no. 56(6), pp. 63—66. (In Russ.)
3. Vasin V. N. Problems and ways of activating the physical improvement of military personnel. *Eurasian Union of Scientists*, 2018, no. 7-4(52), pp. 12—14. (In Russ.)
4. Bakeev V. V. Vasilyeva V. S. Mechanisms of adaptation to physical exertion in the development of basic physical qualities. *The Way of Science*, 2015, no. 12, pp. 69—71. (In Russ.)
5. *Physical Training Manual in the Armed Forces of the Russian Federation of April 21, 2009 No. 200*. (In Russ.)
6. Mironov V. V., Pashuta V. L. *Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture: textbook*. Saint Petersburg, VIFK, 2017. Part 3. (In Russ.)
7. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. *Theory and methodology of physical education and sports: textbook for university students*. 10 th ed., corr. and add. Moscow, Academia, 2000. 480 p. (In Russ.)
8. *On developing physical culture in the Armed Forces of the Republic of Cameroon : decree of the Minister of Defense of the Republic of Cameroon No. 15000530*. (In Russ.)
9. Shchekin A. F. *Methods of load and recovery efficiency in physical education of pharmacy students*. Dissertation. Volgograd, 2006. P. 166. (In Russ.)
10. Basov E. N., Medvedeva A. S., Zubko A. V. The use of exercises in physical culture classes aimed at developing strength and endurance of students through circular training. *Theory and methodology of teaching and upbringing in the modern educational space*, 2017, pp. 171—175. (In Russ.)
11. Svyatchenko P. B., Alekseeva N. D., Zinoviev A. N., Zinoviev N. A. *Physical culture, high-intensity interval training and super-intensive training: textbook for university students*. Saint Petersburg, BG TU “Voennmekh” im. D. F. Ustinova. P. 38.

(In Russ.)

12. Tomilin V. V. Preparing cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia to overcome obstacle courses. *Improving the physical training of law enforcement officers*, 2017, pp. 236—239. (In Russ.)

13. Voronin D. E., Romanova A. V. Khursnetdinova R. I., Vasisieva I. D. Forming the optimization process of the physical training system of cadets at the higher military educational institution of the Ministry of Defense of the Russian Federation. *Education and Law*, 2022, no. 10, pp. 253—256. (In Russ.)

14. Amiraslanov T. F., Buryankov V. A. Professionally applied physical training in the system of higher vocational education. *Scientific community of students*, 2017, pp. 10—11. (In Russ.)

15. Betanova S. S., Psychological aspects of supporting the work of specialists with weakly expressed professionally valuable properties. *Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches*, 2022, vol. 10, no. 1-1, pp. 227—234. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 29.12.2022; одобрена после рецензирования 17.01.2023; принята к публикации 26.01.2023.
The article was submitted 29.12.2022; approved after reviewing 17.01.2023; accepted for publication 26.01.2023.

Научная статья**УДК 796.41****DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.554****Anna Pavlovna Zyкова**

Coach,

Olympic Reserve Sports School

“Sports Wrestling Center”

Novosibirsk, Russian Federation

sport_aerobic_irk@mail.ru

Анна Павловна Зыкова

тренер,

Спортивная школа олимпийского резерва

«Центр спортивной борьбы»

Новосибирск, Российская Федерация

sport_aerobic_irk@mail.ru

Elena Vladimirovna Vorobeва

Doctor of Pedagogy, Associate Professor,

Professor of the Department of general

and special disciplines,

Russian State University of Physical Education, Sport,

Youth and Tourism (SCOLIPE) (Irkutsk branch)

Irkutsk, Russian Federation

959536_vorobeва@mail.ru

Елена Владимировна Воробьева

д-р пед. наук, доцент,

профессор кафедры общепрофессиональных

и специальных дисциплин,

Филиал ФГБОУ ВО «Российский университет спорта

«ГЦОЛИФК» в г. Иркутске

Иркутск, Российская Федерация

959536_vorobeва@mail.ru

МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

5.8.5 — Теория и методика спорта

Аннотация. В статье представлена методика технической подготовки в спортивной аэробике по годам обучения в рамках этапа спортивной специализации (тренировочного этапа). Необходимость рассмотрения методики технической подготовки в спортивной аэробике на тренировочном этапе определяется необходимостью поиска новых, более эффективных средств и методов повышения технической подготовленности и, как следствие, соревновательной деятельности спортсменов. В рамках настоящего исследования отдельно рассмотрены задачи и средства их решения на каждом из первых трех лет обучения спортсменов на этапе спортивной специализации.

Данная методика применяется тренерами отделения спортивной аэробики спортивной школы олимпийского резерва «Спарта» г. Иркутска и неоднократно доказывала свою эффективность результативностью выступления спортсменов на соревнованиях. Спортсмены СШОР «Спарта» ежегодно не только участвуют в первенстве России, проходя отбор на которое завоевывают призовые места на

первенстве Иркутской области и первенстве Сибирского федерального округа, но и становятся финалистами первенства России, а также его победителями и призерами.

Однако отметим, что данная методика в рамках нашего обширного исследования по вопросу организации технической подготовки в спортивной аэробике на тренировочном этапе является основой модели организации технической подготовки гимнасток в спортивной аэробике на этапе спортивной специализации, для организации еще более эффективного процесса технической подготовки к которой добавляются методические приемы развития познавательных процессов, устойчивости вестибулярных реакций, и техническая подготовка в целом строится с учетом работоспособности гимнасток.

Ключевые слова: техническая подготовка, методика технической подготовки, формирование умения, формирование навыка, надежность и вариативность техники, спортивная аэробика, аэробная гимнастика, этап спортивной специализации, тренировочный этап, спортсмены 9—11 лет

Для цитирования: Зыкова А. П., Воробьева Е. В. Методика технической подготовки на этапе спортивной специализации в спортивной аэробике // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 397—403. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.554.