

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2026, Том 14, № 4 / 2026, Vol. 14, Iss. 4 <https://mir-nauki.com/issue-4-2026.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/16PDMN426.pdf>

DOI: 10.15862/16PDMN426 (<https://doi.org/10.15862/16PDMN426>)

5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Руев, Д. В. Физическая подготовленность обучающихся 5 классов довузовских военных образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации / Д. В. Руев, В. Е. Дроботенко, Л. Ю. Башта // Мир науки. Педагогика и психология. — 2026. — Т. 14. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/16PDMN426.pdf>. DOI: 10.15862/16PDMN426.

For citation:

Ruev D.V., Drobotenko V.E., Bashta L.Yu. The physical fitness of 5th-grade students in pre-university military educational institutions of the Ministry of Defence of the Russian Federation. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2026;14(4): 16PDMN426. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/16PDMN426.pdf>. DOI: 10.15862/16PDMN426 (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 796.015.132:378.6

Руев Денис Валерьевич

ГАОУ ВО города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма», Москва, Россия
Аспирант

E-mail: ruev.denis@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1621-3859>

Дроботенко Виталий Евгеньевич

ФГКОУ «Тулское суворовское военное училище Министерства обороны Российской Федерации», Тула, Россия
Начальник по физической подготовке

E-mail: v.drobotenko_90@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2475-6917>

Башта Людмила Юрьевна

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия
Доцент кафедры «Теории и методики физической культуры и спорта»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: liudmila.bashta@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3682-0903>

Физическая подготовленность обучающихся 5 классов довузовских военных образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации

Аннотация. Статья содержит информацию о том, что физическая подготовленность мальчиков 10–12 лет, обучающихся в пятых классах довузовских военных образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации в начале учебного года существенно различается.

Установлено, что только 39–100 % пятиклассников имели хороший и отличный уровень развития скоростных, силовых качеств и общей выносливости. Тогда как от 3 % до 31 % показали неудовлетворительный уровень развития этих же качеств. Более всего неудовлетворительных оценок (31 %) выявлено в упражнении бег на 60 м. 61 % пятиклассников

имели уровень общей физической работоспособности ниже среднего. Вместе с тем установлено, что не менее половины мальчиков 10–11 лет, зачисленных в суворовское училище, имеют достаточно низкий уровень физической подготовленности, что актуализирует проблему совершенствования физической подготовленности подростков, начинающих обучение в довузовских военных образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации. Сходная картина отмечена в работах других исследователей.

По истечении учебного года повторное тестирование физической подготовленности суворовцев показало, что достоверно улучшились результаты только в четырех упражнениях. Примечательно, что у мальчиков с высокими показателями качеств изменения отсутствовали или были минимальными.

Полученные результаты в целом указывают на то, что содержание и методика физической подготовки в довузовских военных образовательных учреждениях позволяет «усреднить» физическую готовность обучающихся, но не существенно повысить качество подготовленности суворовцев. Необходимо изыскать пути совершенствования методики процесса физической подготовки, прежде всего, на обязательных занятиях. Одним из перспективных решений, на наш взгляд, будет ориентирование физической подготовки на развитие всех качеств. Для этого мы предлагаем в уроках по физической культуре использовать средства современных фитнес технологий.

Ключевые слова: физическая подготовленность; общая физическая работоспособность; суворовцы; физические качества

Введение

Физическая подготовка обучающихся в довузовских образовательных военных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации (ДВОУ МО РФ) не раз становилась предметом исследования специалистов. Построение процесса физической подготовки в ДВОУ МО РФ, организация физкультурно-спортивной работы в них рассматривались В. П. Полянским, К. В. Сорокиным, О. П. Старовойтовой с соавт., О. С. Боцман с соавт. Уровень физической подготовленности обучающихся в подобных учреждениях изучали М. Ю. Гливяс, Г. В. Боброва с соавт., С. А. Трапезников с соавт., Е. И. Исанаева с соавт., технологию совершенствования физических способностей, средства и методы данного педагогического процесса рассматривали А. А. Бенидзе, Е. В. Ишухина, Д. В. Виноград, С. Н. Могилинец с соавт., В. В. Миронов с соавт.

Таким образом, теоретический анализ вопроса физической подготовки обучающихся в ДВОУ МО РФ, наблюдения за практикой подготовки воспитанников кадетских и суворовских военных училищ в настоящее время позволили выявить **противоречия:**

- между высокой значимостью физической подготовленности обучающихся в ДВОУ МО РФ и ограниченным количеством информации о методике развития отдельных качеств и физической работоспособности обучающихся 5 классов на уроках физической культуры;
- между использованием учителями в практике широкого спектра средств физической подготовки и низким уровнем развития отдельных качеств обучающихся 5 классов в течение учебного года;
- между необходимостью формирования оптимального уровня физической подготовленности обучающихся 5 классов для освоения программы обучения и освоения прикладных навыков и отсутствием научно обоснованных рекомендаций по содержанию процесса подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Проблема исследования — необходимость научного обоснования содержания физической подготовки мальчиков 10-12 лет на уроках физической культуры, обучающихся в ДБОУ МО РФ.

Физическую подготовленность обучающихся в ДБОУ МО РФ в 5 классах в контексте оценки возможности сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО) изучали Г. В. Боброва с соавт [6]. В результате авторы сделали заключение о том, что нормативные требования комплекса ГТО выше требований учебного предмета «Физическая культура». Оценка физической подготовленности кадетов 5 классов показала, что, наивысший балл комплекса ГТО не набран ни в одном испытании. Наиболее трудным испытанием для кадетов было испытание бег на лыжах на 1 км. В тесте бег на 60 м кадеты не преодолели требуемый минимум. Наиболее успешно были выполнены испытания — прыжок в длину с места толчком двумя ногами и плавание на 50 м. В своих исследованиях Г. В. Боброва с соавт. констатировали что кадеты после года обучения в военном училище не готовы к сдаче норм ГТО как 3 ступени, так тем более 4 ступени.

Е. А. Исанаева с соавт. [8] указывает, что при испытаниях по нормативам комплекса ГТО (3 ступень) и Наставления по физической подготовке выявлено более 30 % мальчиков 5 классов, которые не выполнили нормативный уровень по одному или нескольким тестам. 39,6 % детей не справились с нормативом в беге на 1000 м, отражающем состояние качества выносливости. 37,5 % детей не выполнили норматив в челночном беге 3×10 м, отражающий состояние координационных способностей. 35,4 % — не справились с нормой в упражнении наклон из положения стоя на гимнастической скамейке. 29,2 % мальчиков не показали нормативного уровня в беге на 30 м, оценивающим состояние скоростных способностей. Наиболее благоприятная картина выявлена при выполнении пятиклассниками прыжка в длину с места толчком двумя ногами и в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

Е. В. Ишухина с соавт. [10] отметила, средний уровень развития общей выносливости у кадетов пожарно-спасательного корпуса.

Недостаточный уровень физической подготовленности кадетов для сдачи нормативных требований на вступительных экзаменах по физической подготовке в образовательные организации высшего образования МО РФ был выявлен А. А. Бенидзе с соавт. [9]

По мнению Д. В. Виноград обучающиеся ДБОУ суворовцы и кадеты показывают низкий уровень профильной физической подготовленности [11].

Все авторы солидарны в том, что необходимо внести коррективы в процесс физической подготовки обучающихся в военных довузовских образовательных учреждениях. Причем разные авторы предлагают свои способы решения проблемы.

На наш взгляд, если в разных регионах страны в образовательных организациях наблюдается сходная картина состояния физической подготовленности суворовцев и кадетов, начинающих обучения, то, прежде всего, необходимо изыскать пути совершенствования методики процесса физической подготовки на обязательных занятиях.

Во всех корпусах и училищах разные материально-технические условия, разный набор секционных занятий, разные приоритеты у воспитанников при выборе дополнительных занятий. Физическая подготовка в секциях по разным видам спорта ориентирована на узкие специфические запросы конкретного вида спорта.

Цель исследования — теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность содержания физической подготовки кадетов 5 классов на уроках физической культуры с использованием фитнес технологий.

Частная задача исследования

Выявить изменения показателей физической подготовленности кадетов 5 классов в учебном году.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе Тульского суворовского военного училища. В исследовании использованы результаты тестирования физической подготовленности обучающихся 5 классов ($n = 76$) в 1 и 4 учебной четверти 2024–2025 учебного года.

Оценка полученных показателей всех изучаемых физических качеств испытуемых проводилась по нормативам «Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» [14] (НФП).

Бег на 60 м выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с любым покрытием с высокого старта. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. При выполнении испытания запрещается уходить со своей дорожки, создавать помехи другому участнику, стартовать раньше команды стартера.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтягиваться, чтобы подбородок оказался выше перекладины и опускаться до полного выпрямления рук, фиксация положения не менее 0,5 секунды. Запрещено выполнять рывки и маховые движения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Бег на 1000 м выполняется на любой местности с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» участники начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется на ровной площадке с любым покрытием. Из исходного положения ноги на ширине плеч, одновременно отталкиваясь двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Отталкивание производится от намеченной линии. Приземление осуществляется на обе ноги. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следа), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполняются 3 попытки подряд, в зачет идёт лучшая.

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, поднимая туловище, наклониться вперед до касания локтями колен ног, вернуться в исходное положение до касания лопатками пола. Допускается незначительное сгибание ног. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища для I ступени за 30 с, со II по

XVIII ступени за 1 мин и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Челночный бег 6×10 м выполняется по беговой дорожке стадиона или по ровной площадке с намеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в длину отрезков. По команде «МАРШ» пробежать отрезок 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом оставшиеся 10-метровые отрезки. В качестве опоры при повороте запрещается использовать какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности и т. п.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения (ВФСК ГТО): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье — 30–40 см вниз, «0» — верхний край скамьи.

Результаты исследования

Для выявления состояния физической подготовленности мальчиков 10–11 лет, зачисленных для обучения в 5 классы суворовского училища, было проведено педагогическое тестирования, результаты которого были обработаны с помощью методов математической статистики. После чего была поставлена частная задача оценить уровень полученных результатов.

В таблице 1 представлены результаты физической подготовленности обучающихся 5 классов разного уровня.

Таблица 1

Показатели обучающихся 5 классов и процентное соотношение испытуемых, имеющих разный уровень оценок развития физических качеств

Упражнения	Показатели $X \pm \sigma$ (n = 76)	Оценки (%)			
		«2»	«3»	«4»	«5»
Бег на 60 м, с	10,74 ± 0,17	31	27	29	13
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	3,5 ± 0,5	29	25	29	27
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	21,8 ± 2,3	—	12	19	69
Бег на 1000 м, мин., с	4:56 ± 0,09	26	35	22	17
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170 ± 3,6	—	—	—	100
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 60 с, количество раз	45,5 ± 6,8	3	3	46	48
Челночный бег 6×10 м, с	17,41 ± 0,13	1	10	28	61
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	5,2 ± 10,2	—	—	—	100

Составлено автором

В частности, было установлено, что среди зачисленных для обучения в военном училище мальчиков 10–11 лет 100 % обучающихся выполнили норматив на «отлично» в упражнении на гибкость и скоростно-силовые качества. Самый высокий процент обучающихся с оценкой «неудовлетворительно» был выявлен в упражнении на проявление скоростных качеств — 31 % и общей выносливости — 26 %. При этом, в этих упражнениях наименьшее количество суворовцев в оценками «отлично»

Сопоставление результатов упражнений, отражающих силовые возможности мальчиков, показывает, что в разных тестах получены прямо противоположные качественные результаты — в упражнении подтягивание из виса на высокой перекладине — более 54 % испытуемых показали неудовлетворительный и удовлетворительный уровень.

Тогда как в упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу показателей неудовлетворительного уровня выявлено не было и только 12 % испытуемых получили удовлетворительные оценки, а у 88 % испытуемых был выявлен хороший и отличный уровень.

Аналогичный пример в упражнении челночный бег 6×10 м, в котором 89 % испытуемых показали хороший и отличный уровень.

Обращает на себя внимание следующее, если суммировать количество пятиклассников в процентах, имеющих неудовлетворительный и удовлетворительный уровень развития отдельных скоростных, силовых, качеств и выносливости, то получится, что 54–61 % контингента пятиклассников войдут в эту группу. То есть не менее половины мальчиков 10–11 лет, зачисленных в суворовское училище, имеют достаточно низкий уровень физической подготовленности. Это заключение, по нашему мнению, актуализирует проблему совершенствования физической подготовленности подростков, начинающих обучение в ДВОУ МО РФ.

Вместе с изучением уровня развития физических качеств суворовцев 5 классов определялось состояние их общей физической работоспособности. Было проведено тестирование с использованием Гарвардского степ-теста [15] (табл. 2).

Таблица 2

Доля испытуемых, имеющих разный уровень общей физической работоспособности в Гарвардском степ-тесте в начале учебного года

	Подразделения параллели 5 классов			
	Взвод 1 (n = 19)	Взвод 2 (n = 19) X ±σ	Взвод 3 (n = 19)	Взвод 4 (n = 19)
Показатели Гарвардского степ-теста, баллы	55,3 ±4,9	56 ±3,3	54 ±4,1	54 ±4,7
Количество показателей разного уровня				
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	3	2	1	1
Ниже среднего	15	17	17	17
Плохой	1	1	1	1

Составлено автором

Из данных таблицы 2 следует, что подавляющее большинство мальчиков 10–11 лет, начавших обучение в суворовском училище, имеют уровень общей физической работоспособности ниже среднего. Не более трех суворовцев во взводе имеют средний уровень физической работоспособности и по одному в каждом взводе — плохой уровень. Полученные данные согласуются с результатами бега на выносливость, где было выявлено, что 61 % суворовцев имели низкий и удовлетворительный уровень.

В течение 2024–2025 учебного года обучающиеся занимались физической подготовкой на занятиях следующих форм: ежедневно на утренних физических зарядках, еженедельно 3 занятия в неделю на уроках физической культуры, 3 занятия в неделю на секционных занятиях по видам спорта по индивидуальному выбору и 2 раза в месяц на спортивно-массовых мероприятиях.

В таблице 3 представлены результаты тестирования физической подготовленности той же группы суворовцев в конце 5 класса, то есть через 9 месяцев обучения в условиях довузовского военного образовательного учреждения в возрасте 11–12 лет.

Таким образом, мы получили возможность наблюдать изменения состояния развития изучаемых физических качеств, как у каждого испытуемого, так и у выборки пятиклассников в целом.

Для этого было проведено статистическое сравнение полученных данных по t- критерию Стьюдента. Результаты сравнения и проценты прироста изучаемых показателей представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Изменения средних значений показателей физических качеств
пятиклассников в результате года обучения в суворовском училище**

Упражнения	Изучаемые показатели			
	В начале учебного года $\bar{X} \pm \sigma$	В конце учебного года $\bar{X} \pm \sigma$	% изменений	Достоверность различий
Бег на 60 м, с	10,74 $\pm$ 0,17	10,17 $\pm$ 0,16	-5,6	$p \leq 0,05$
Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	3,5 $\pm$ 0,5	7,3 $\pm$ 1,25	108	$p \leq 0,05$
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	21,8 $\pm$ 2,3	26,3 $\pm$ 5,22	17,2	$p \leq 0,05$
Бег на 1000 м, мин., с	4:56 $\pm$ 0,09	4:12 $\pm$ 34	-17,4	$p \leq 0,05$
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	170 $\pm$ 3,6	175 $\pm$ 15	2,8	$p \geq 0,05$
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 60 с, количество раз	45,5 $\pm$ 6,8	49 $\pm$ 10	6,2	$p \geq 0,05$
Челночный бег 6 $\times$ 10 м, с	17,41 $\pm$ 0,13	17,42 $\pm$ 0,51	—	$p \geq 0,05$
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	5,2 $\pm$ 10,2	5,3 $\pm$ 6,3	—	$p \geq 0,05$

Составлено автором

Сравнение показало, что достоверно возросли показатели силовых качеств в упражнениях, которые выполняются с использованием подтягивания из виса на высокой перекладине (увеличение составило 108 %) и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (17,2 %). Кроме того, достоверно улучшились результаты бега на 60 м, отражающие состояние скоростных качеств — 5,6 %. На 17,4 % улучшились показатели в беге на 1000 м, в котором проявлялась общая выносливость испытуемых.

Оценка индивидуальных изменений показала, что значительно улучшили показатели суворовцы, которые в начале года показывали неудовлетворительный и удовлетворительный уровень.

Не выявлено статистически достоверных изменений показателей в упражнениях с проявлением скоростно-силовых качеств и координации движений — прыжок в длину с места толчком двумя ногами и челночный бег 6 $\times$ 10 м. В челночном беге среднее значение показателя практически не изменилось (табл. 3).

Примечательно, на наш взгляд, что в упражнении силового характера сгибание туловища из положения лежа на спине показатели статистически достоверно не изменились. В сравнении с упражнениями, выполняемыми путём сгибания рук.

Вместе с тем у пятиклассников практически не изменились результаты и соответственно показатели гибкости в упражнении наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Стоит отметить, что в начале учебного года все суворовцы показали отличный уровень (табл. 3).

Изменения показателей, по всей вероятности, связаны и с возрастными изменениями морфологических признаков подростков, и с условиями проживания и воспитания, и с оказываемыми педагогическими воздействиями в рамках занятий двигательной деятельностью.

Контрольное тестирование общей физической работоспособности пятиклассников в конце учебного года показало, что существенных изменений уровня работоспособности у суворовцев 5 классов не произошло (табл. 4). Подавляющее большинство испытуемых имели в конце года показатели ниже среднего уровня.

Таблица 4

Доля испытуемых, имеющих разный уровень общей физической работоспособности в Гарвардском степ-тесте в конце учебного года

	Подразделения параллели 5 классов			
	Взвод 1 (n = 19)	Взвод 2 (n = 19) X ±σ	Взвод 3 (n = 19)	Взвод 4 (n = 19)
Показатели Гарвардского степ-теста, баллы	55,3 ±4,86	56 ±3,3	54 ±4,1	54 ±4,67
Количество показателей разного уровня:				
Высокий	0	0	0	0
Выше среднего	0	0	0	0
Средний	3	2	2	1
Ниже среднего	16	17	16	17
Плохой	0	0	1	1

Составлено автором

На 1–2 человека в конце учебного года стало больше на уровне среднем и ниже среднего и на 2 суворовца меньше на плохом уровне.

Известно, что занятия в секциях по видам спорта оказывают влияние на общий уровень физической подготовленности. Мы предположили, что занятия в спортивных секциях оказывает влияние на показатели общей физической работоспособности суворовцев и провели математическую обработку имеющихся данных. В итоге было получено, что наименьшая доля мальчиков занимается в секциях легкой атлетики и лыжного спорта. Но, при этом более всего занимающихся, имеющих средний уровень физической работоспособности, а это 8 суворовцев из 76, которые посещают занятия именно по легкой атлетике и лыжному спорту.

Результаты корреляционного анализа показали, что достоверно взаимосвязаны показатели физических качеств испытуемых в первом и втором взводах. Высокий уровень взаимосвязи отмечен в показателях упражнений на скоростные и силовые качества у суворовцев второго взвода (табл. 5). Тем самым можно утверждать, что вероятнее всего обучаемые, имеющие высокие ранги результатов в начале учебного года, имеют примерно те же самые ранги в конце учебного года.

Таблица 5

Коэффициенты корреляции показателей физических качеств испытуемых в подразделениях параллели 5 классов в начале и в конце учебного года ($r_{\text{критическое}} = 0,46$)

Упражнения	Подразделения параллели 5 классов			
	Взвод 1 (n = 19)	Взвод 2 (n = 19) X ±σ	Взвод 3 (n = 19)	Взвод 4 (n = 19)
Подтягивание из виса на высокой перекладине	0,71	0,79	0,32	0,64
Бег на 60 м	0,54	0,89	0,38	0,43
Бег на 1000 м	0,62	0,62	0,11	0,11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
Челночный бег 6×10 м	0,63	0,39	0,37	0,31
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	0,72	-0,12	0,39	0,40
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	0,21	0,18	0,25	0,23
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 с	0,57	0,57	0,12	0,11

Составлено автором

Взаимосвязь среднего уровня имеется в большинстве показателей других физических качеств у испытуемых первого и второго взводов. За исключением результатов прыжка в длину с места толчком двумя ногами во втором взводе, где достоверные взаимосвязи показателей отсутствуют.

У испытуемых третьего и четвертого взводов достоверных взаимосвязей показателей физических качеств в основном не выявлено. Это означает, что ранги результатов контрольных тестов у испытуемых данных подразделений существенно изменились во втором тестировании в конце года по сравнению с началом учебного года. Подобные изменения могут быть отмечены в том случае, когда мальчики, имеющие низкий уровень развития физических качеств существенно улучшили свои показатели и получили более высокие ранги в группе. Причем такая картина наблюдалась практически во всех качествах.

Заключение

Таким образом, выявленное состояние физической подготовленности суворовцев 5 классов, показывает, что достоверные изменения произошли в упражнениях на силу, выносливость и скорость. Процент изменения средних значений показателей составил от 5,6 до 108 %. При этом, оценка индивидуальных изменений показала, что значительно улучшили показатели суворовцы, которые в начале года показывали неудовлетворительный и удовлетворительный уровень. Показатели гибкости, скоростно-силовых качеств, физической работоспособности по изучаемым упражнениям достоверных изменений не имели. Необходимо, что уменьшилось количество суворовцев, показавших в начале учебного года неудовлетворительный уровень.

Результаты корреляционного анализа показали, что достоверно взаимосвязаны показатели большинства физических качеств испытуемых первого и второго взводов. У испытуемых третьего и четвертого взводов достоверных взаимосвязей показателей физических качеств в основном не выявлено. Это означает, что ранги результатов контрольных тестов у испытуемых в конце учебного года изменились, что подтверждает информацию о том, что мальчики, имеющие низкий уровень развития физических качеств в начале учебного года существенно улучшили свои показатели и получили более высокие ранги в группе.

Выявленная картина физической подготовленности обучающихся в ДБОУ МО РФ требует оптимизации процесса физической подготовки и, прежде всего, освоения и использования преподавателями по физической культуре современных средств физической подготовки.

В этой связи мы полагаем, что физическая подготовка в рамках уроков физической культуры и утренних физических зарядок при условии занятий большую часть времени учебного года в спортивном зале может быть наиболее эффективной при использовании современных фитнес-технологий, ориентированных на развитие отдельных или совместимых в одном занятии физических качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Полянский, В. П. Профилирование физического воспитания учащихся суворовских училищ и кадетских корпусов / В. П. Полянский, Д. В. Виноград // Физическая культура и спорт в условиях глобализации образования: материалы II Международной научно-практической конференции, Чита, 06–07 ноября 2014 года / Забайкальский государственный университет; под редакцией Е. И. Овчинниковой. — Чита: Забайкальский государственный университет, 2014. — С. 109–112. — <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23357569> (дата обращения: 16.08.2026).

2. Сорокин, К. В. Значение физического воспитания и спорта в системе обучения и воспитания кадетов в довузовских общеобразовательных учреждениях МО РФ / К. В. Сорокин // Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Казань, 23 апреля 2019 года. — Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2019. — С. 96–98. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=37315511&ysclid=msvtp6o5pc36334419> (дата обращения: 14.08.2026).
3. Старовойтова, О. П. Совершенствование системы преподавания физической культуры в 10–11 классах общеобразовательных организаций МО РФ / О. П. Старовойтова, М. Ю. Гливяс, А. А. Бенидзе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2019. — № 3. — С. 64–66. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=39412363> (дата обращения: 15.08.2026).
4. Боцман, О. С. Особенности организации физической культуры в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации / О. С. Боцман, А. В. Иванов, С. А. Малащенко // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2023. — № 4. — С. 30–33. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=54902853> (дата обращения: 15.08.2026).
5. Гливяс, М. Ю. Результаты исследования особенностей обучения предмету "Физическая культура" в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации с учетом поступления в военно-учебные заведения / М. Ю. Гливяс // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2021. — № 6(196). — С. 86–89. — DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p86-89. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=46416697> (дата обращения: 14.08.2026).
6. Боброва, Г. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в структуре построения физической подготовки кадет / Г. В. Боброва, И. В. Корчагин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2016. — № 3. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=27002565> (дата обращения: 01.07.2026).
7. Трапезников, С. А. Обоснование нормативных требований по физической культуре для обучающихся воспитанников в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации / С. А. Трапезников, Г. А. Шашкин, А. Н. Лащев, Д. А. Солнцев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур — 2019. — № 2. — С. 49–52. — https://elibrary.ru/download/elibrary_37751750_69402749.pdf (дата обращения: 12.08.2026).
8. Исанаева, Е. А. Оценка физической подготовленности кадетов нормативами комплекса ГТО / Е. А. Исанаева, С. Н. Павлов, Т. Ф. Камалиев // Современные проблемы физического воспитания, спорта и туризма, безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы Международной научно-практической конференции, Ульяновск, 22 ноября 2023 года. — Ульяновск: УлГПУ, 2023. — С. 62–66. — <https://elibrary.ru/item.asp?id=60014658> (дата обращения: 15.08.2026).
9. Бенидзе, А. А. Актуальные вопросы модернизации программы по физической культуре в общеобразовательных организациях МО РФ / А. А. Бенидзе, Е. С. Сотников // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. — 2019. — № 4(170). — С. 47–50. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-voprosy-modernizatsii-programmy-po-fizicheskoy-kulture-v-obscheobrazovatelnyh-organizatsiyah-mo-rf?ysclid=mr1z920enr536382976> (дата обращения: 01.07.2026).

10. Ишухина, Е. В. Методика целенаправленного развития общей выносливости у учащихся кадетского пожарно-спасательного корпуса на уроках физической культуры / Е. В. Ишухина, Р. М. Шипилов, Е. Е. Маринич // Современные технологии обеспечения гражданской обороны и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: сб. материалов конф. — Воронеж: Изд-во ВИГПС Мин-ва РФ по делам ГО, ЧС и ЛПСБ, 2018. — № 1(9). — С. 180–182. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46201405> (дата обращения: 01.07.2026).
11. Виноград, Д. В. Профилирование физического воспитания суворовцев и кадетов общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации / Д. В. Виноград. — Москва, 2020. — 26 с. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54469040> (дата обращения: 01.07.2026).
12. Могилинец, С. Н. Особенности организации и методики физической подготовки в образовательных организациях довузовского звена Министерства обороны Российской Федерации / С. Н. Могилинец, А. В. Малышко // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. — 2018. — № 2. — С. 97–104. — <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32580916> (дата обращения: 16.08.2026).
13. Миронов, В. В. О результатах экспериментальных исследований в обосновании атлетической и кроссовой тренировки для подготовки обучающихся в кадетских корпусах к нагрузкам в образовательных организациях высшего образования МО РФ / В. В. Миронов, С. Н. Могилинец, И. А. Колпакова, К. Ю. Шубин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. — 2018. — № 4. — С. 95–100. — <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36728119> (дата обращения: 16.08.2026).
14. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации: утв. приказом Министра обороны РФ от 30.10.2004 № 352. — Текст: электронный // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 20.08.2026).
15. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. — Москва: Физкультура и спорт, 1988. — URL: <https://djvu.online/file/MFcnVVdvqHYkZ> (дата обращения: 01.07.2026).

Ruev Denis Valerievich

Moscow State University of Sport and Tourism, Moscow, Russia

E-mail: ruev.denis@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1621-3859>

Drobotenko Vitaly Evgenievich

Tula Suvorov Military School, Tula, Russia

E-mail: v.drobotenko_90@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2475-6917>

Bashta Lyudmila Yurievna

Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk, Russia

E-mail: liudmila.bashta@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3682-0903>

The physical fitness of 5th-grade students in pre-university military educational institutions of the Ministry of Defence of the Russian Federation

Abstract. The article provides information indicating that the physical fitness of boys aged 10–12, who are fifth-grade students at pre-university military educational institutions of the Ministry of Defence of the Russian Federation at the beginning of the academic year, varies significantly.

It has been established that only 39–50 % of fifth-graders demonstrate a good or excellent level of development of speed, strength qualities, and general endurance. In contrast, 3–31 % showed an unsatisfactory level of development of the same qualities. The highest proportion of unsatisfactory results (31 %) was recorded in the 60-metre sprint. 61 % of the fifth-graders had a below-average level of general physical work capacity. At the same time, it was found that at least half of the boys aged 10–11 enrolled in the Suvorov Military School have a rather low level of physical fitness, which highlights the need to improve the physical fitness of adolescents starting their studies at PMEIs of the MoD RF. A similar pattern has been noted in the works of other researchers.

After one academic year, repeated testing of the Suvorov cadets' physical fitness showed that statistically significant improvements were observed only in four exercises. Notably, boys with initially high performance levels showed no changes or only minimal improvements.

The results obtained generally indicate that the content and methodology of physical training in pre-university military educational institutions of the Ministry of Defence of the Russian Federation help to «level out» the students' physical readiness, but do not significantly enhance the quality of the cadets' fitness. It is necessary to find ways to improve the methodology of the physical training process, primarily during mandatory classes. In our opinion, one promising solution would be to orient physical training towards the development of all physical qualities. To achieve this, modern fitness technologies should be incorporated into the lessons.

Keywords: physical fitness; general physical performance; Suvorovites; physical qualities