
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 7.79.799.3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ВИДАМ СПОРТА

Алексей Олегович Бражников

Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, Саратов, Россия, brazhnikovaoi@rosgvard.ru

Аннотация. Физическая подготовка в военном институте служит фундаментом развития физических качеств у спортсменов сборных команд. Анализируя показатели физического развития курсантов, можно сделать вывод, что за время обучения каждая форма физической подготовки вносит вклад в тренировочный процесс по рукопашному бою, регби и военно-прикладным видам спорта. Рассматривается влияние физической подготовки в военных образовательных организациях высшего образования на развитие спортсменов по видам спорта.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое воспитание, регби, рукопашный бой, военно-прикладной спорт

Для цитирования: Бражников А. О. Влияние физической подготовки на развитие спортсменов по видам спорта // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2024. № 4 (17). С. 2–6. URL: [https://svkinio.ru/2024/4\(17\)/Brazhnikov.pdf](https://svkinio.ru/2024/4(17)/Brazhnikov.pdf).

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE DEVELOPMENT OF ATHLETES IN DIFFERENT KINDS OF SPORT

Aleksey O. Brazhnikov

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

Abstract. Physical training at the military institute serves as the foundation for the development of physical qualities in the all-star teams athletes. Analyzing the indicators of the cadets' physical development, it can be concluded that on the course of studies each form of physical training contributes to the training process in hand-to-hand combat, rugby and military-applied sports. The influence of physical training on the development of athletes in different kinds of sport is considered.

Keywords: physical training, physical education, rugby, hand-to-hand combat, military applied sports

For citation: Brazhnikov A. O. The influence of physical training on the development of athletes in different kinds of sport. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2024;(4):2-6. Available from: [https://svkinio.ru/2024/4\(17\)/Brazhnikov.pdf](https://svkinio.ru/2024/4(17)/Brazhnikov.pdf). (In Russ.).

В настоящее время служебно-боевая деятельность войск национальной гвардии Российской Федерации во многом зависит от физической подготовленности каждого военнослужащего.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет физическую подготовку как процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в

© Бражников А. О., 2024

том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1]. Она играет ключевую роль в развитии спортсменов, особенно в достижении высоких результатов. Физическая подготовка способствует воспитанию личностных качеств у спортсмена, его мотивации, целеустремленности и ориентации на результат.

Физическое воспитание – воздействие на военнослужащих в целях совершенствования их физической культуры, организации активного досуга, укрепления здоровья и закаливания, а также для формирования морально-волевых, боевых и психологических качеств, необходимых при выполнении боевых (учебно-боевых и иных) задач [2]. Направления физического воспитания военнослужащих организуются методами физической подготовки. В процессе обучения, развития и воспитания военнослужащих конкретные цели и задачи достигаются определенными средствами.

Основное средство физической подготовки – это физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. В системе физической подготовки военного института курсанты занимаются упражнениями в виде основных форм обучения: на утренней физической зарядке, учебных занятиях и спортивно-массовой работе. Во время проведения основных форм физической подготовки в основном развивается общая физическая подготовка, которая формирует и развивает различные физические способности, необходимые для физического развития и повседневной жизни курсантов.

На утренней физической зарядке проводятся комплексы упражнений, направленных на тренировку основных физических качеств, в основном на силу и выносливость. С постепенным ее проведением и систематическим наращиванием нагрузки курсанты получают объем, который положительно влияет на физическую готовность, укрепляет работоспособность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, а также воспитывает значимость в ежедневной активности и выполнении физических упражнений. При наблюдении за подразделением при выполнении общей

нагрузки особенно выделяются курсанты, которые занимаются силовыми и беговыми видами спорта (выполняют упражнения быстрее и больше), что необходимо при отборе в сборные команды военного института.

На учебных занятиях курсанты совершенствуют физические, специальные и психические качества, укрепляют физическую, функциональную и телесную готовность, формируют умения в выполнении новых упражнений, овладевают общей и специальной физической подготовкой. Во время выполнения упражнений, будто это обучение или тренировка, у курсантов наглядно проявляются двигательные способности, которые необходимы при отборе в сборные команды военного института. Преподаватели наблюдают за их деятельностью, анализируют показатели и выполнение нормативов данных курсантов на учебных занятиях, определяют их готовность к дисциплине и затем проводят отбор по видам спорта, оценивая не только общую, но и специальную физическую подготовку. Например, на занятиях по боевым приемам при выполнении общей нагрузки на занятиях данному курсанту проще всех выполнять ударную или борцовскую технику. На занятиях по спортивным и подвижным играм, например, по регби, выделяются на фоне остальных курсанты, которые умеют действовать в команде, имеют пространственную ориентировку, сохраняя свою скоростную выносливость и ловкость действий с мячом. На комплексных занятиях отличаются курсанты, которые выполняют разностороннюю физическую нагрузку в выполнении различных упражнений на несколько физических качеств. Они и составляют основной состав сборной команды военного института по военно-прикладным видам спорта.

На спортивно-массовой работе курсанты выполняют общую и специальную физическую подготовку, выполняя упражнения специального спортивного комплекса, тренировочные мероприятия по видам спорта, участвуют в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Формирование сборных команд по видам спорта проводится тестированием всех кандидатов. После подготовительного сезона тренировочного процесса каждый курсант, благодаря своей физиче-

ской готовности, проходит отбор в первый состав команды, где уже в соревновательном сезоне достигает конкретных целей, улучшает определенные физические качества и подготавливается к соревнованиям. На этом этапе интенсивность и сложность упражнений увеличиваются, используются более специализированные упражнения. По видам спорта проводятся спарринги, соревнования, контрольные тренировки, товарищеские матчи, которые помогают оценить уровень подготовки спортсмена и выявить слабые места. Во время тренировочных сборов преподаватели уделяют большое внимание индивидуальному подходу к каждому спортсмену, учитывая особенности его тела и потенциал, чтобы сборная команда по виду спорта достигла поставленных задач, защищая честь военного института на чемпионате войск национальной гвардии и на других соревнованиях.

Попадая в сборные команды военного института, у курсантов снижается интерес к проведению форм физической подготовки. Основными причинами являются остальные курсанты, с которыми приходится заниматься в составе подразделения. В отличие от нахождения в спортивной команде, находясь в своем подразделении, спортсменам приходится выполнять общую нагрузку, что на уровень ниже. Например при выполнении бега в составе подразделения за определенное время распорядка дня военнослужащие получают общую среднюю нагрузку, когда за это время спортсмен выполнил бы больше. Или при выполнении боевых приемов, когда подразделение проходит тренировку определенных трех-пяти приемов согласно тематическому плану для подразделения, в то же время спортсмен мог бы уже оттачивать свои слабые стороны вместо того, что он и так умеет. Для решения таких проблем необходимо спортсменам прибегать ко всем традиционным и современным способам, находясь со своим подразделением, в случае если еще не наступили учебно-тренировочные сборы перед соревнованиями. На примере видов спорта, которыми занимаются курсанты в сборных командах, необходимо обратить внимание на специфику деятельности, чтобы определить задачи спортсменам при выполнении распорядка дня в соста-

ве подразделений.

Физическая подготовка в регби развивает всех позиционных игроков команды. Защитники, покрывая большее расстояние с высокой скоростью во время игры, возможно, требуют скоростных тренировок на более длительное расстояние. Нападающие вовлечены в интенсивную физическую активность (раки, молы, схватки и контакты) чаще, чем защитники, но защитники также продолжают быть вовлеченными в интенсивные физические нагрузки. Сила всего тела будет предоставлять базис для более специфичной активности, такой как борьба, толкание и другие формы взаимодействия с соперником [3]. Тренировка должна содержать упражнения, направленные на борьбу, что также является важной частью специальной тренировочной программы. Динамическая мобильность и ловкость – также важные компоненты для развития во время использования блоков специальной подготовки. Такая форма активности включает игроков, восстанавливающихся после борьбы на земле, в работу в игровой позиции, в бег с изменением направления и в выполнении скоростных движений во время упражнений на уклонение, а также кондиционные игры.

Анализ физической подготовки в рукопашном бою раскрывает слабые стороны бойца. Нагрузка направлена на развитие физических качеств, таких как быстрота реакции, координация движений, выносливость к интенсивной мышечной работе, совершенствование техники и тактики боя, а также развитие тактического мышления и психологической устойчивости [4]. Физическая подготовленность бойца будет проявляться от количества спаррингов и уровня подготовленности его противников, а также его ударной или борцовской техники. Важно помнить, что физическая подготовка должна быть адаптирована к индивидуальным особенностям борца или ударника и соответствовать его целям и задачам.

Физическая подготовка военно-спортивных многоборцев выявляет слабые стороны курсантов. Это позволяет обращать внимание на улучшение силовых показателей, выносливости и быстроты в зависимости от включенных видов спорта. Результаты анализа могут быть исполь-

зованы для разработки индивидуальных программ тренировок, которые помогут спортсменам достичь своих целей в соревнованиях.

Решение проблемы наличия физической подготовки для спортсменов по видам спорта лежит в них самих. Современное физическое воспитание широко распространено в средствах массовой информации. Мотивация выполнять физические упражнения должна у них присутствовать постоянно. В настоящее время пропаганда самостоятельных тренировок сильна и совершенствуется. Физическая подготовка предоставляет дополнительное время заниматься физическими упражнениями, поэтому спортсмену в подразделении остается выполнять традиционно те же задачи, только добавляя дополнительную нагрузку. При выполнении бега в составе подразделения добавить отягощение или повысить амплитуду поднимания ног. При выполнении боевых приемов добавлять усложнение выполнения (на неудобную сторону, из почти проигрышного положе-

ния).

Таким образом, физическая подготовка во всех формах обучения является «фундаментом» для физического воспитания курсантов сборных команд военного института. Она положительно влияет как на начинающих, так и на опытных спортсменов и позволяет им быстрее и успешнее осваивать технику выполнения упражнений и совершенствовать уровень физической подготовленности и спортивного мастерства, военно-прикладные и служебно-прикладные навыки, укрепляет здоровье, способствует гармоничному физическому и духовному развитию, воспитывает смелость, решительность, настойчивость, упорство, эмоционально-волевую устойчивость. При постоянном поддержании желания выполнять физические упражнения и самосовершенствоваться, особенно во всех формах физической подготовки, переборов себя и следуя правильному пути, спортсмен всегда достигнет своей цели.

Список источников

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ: послед. ред. // КонсультантПлюс: сайт. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=m4uxasvus167698035 (дата обращения: 16.09.2024). Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
2. Ефремов, О. Ю. Военная педагогика: учебник для вузов. СПб., 2008. 640 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://lib.agu.site/books/556/2544/?ysclid=m4uxc7lhai135870243> (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте lib.agu.site: Электрон. б-ка Абхаз. гос. ун-та.
3. Погребной, А. И., Комлев, И. О. Современные мировые тенденции спортивной подготовки в регби (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика: рецензир., реферир. науч.-метод. журнал. 2019. № 3. С. 84–91. ISSN 1999-6799 (print). Электрон. версия. URL: <https://journal.kgufkst.ru/arkhiv-zhurnala/>. Дата публикации: 26.09.2019 (дата обращения: 20.09.2024).
4. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография. М.: Спорт, 2022. 656 с. Электрон. версия печ. изд. URL: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/80b4e27c1d4869e6462588df0019f494/\\$FILE/Платонов.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/80b4e27c1d4869e6462588df0019f494/$FILE/Платонов.pdf) (дата обращения: 20.09.2024). Доступна на сайте lib.sibsport.ru: б-ка Сибирск. гос. ун-та физич. культуры и спорта.

References

1. Federal Law of the Russian Federation from December 4, 2007. No. 329-FZ "About physical culture and sports in the Russian Federation". *Konsul'tantPlyus*. Available from: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=m4uxasvus167698035 [Accessed 16 September 2024]. (In Russ.).

2. Efremov OYu. *Voennaya pedagogika = Military pedagogy: a textbook for universities*. Saint Petersburg; 2008. Available from: <https://lib.agu.site/books/556/2544/?ysclid=m4uxc7lhai135870243> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

3. Pogrebnoy AI, Komlev IO. Modern world trends in sports training in rugby (review of foreign literature). *Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika = Physical Education, Sports – Science and Practice*. 2019;(3):84-91. Available from: <https://journal.kgufkst.ru/arkhiv-zhurnala/> [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

4. Platonov VN. *Dvigatel'nye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov = Motor qualities and physical training of athletes: monograph*. Moscow; 2022. Available from: [http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/80b4e27c1d4869e6462588df0019f494/\\$FILE/Платонов.pdf](http://lib.sibsport.ru/www/libsport.nsf/0/80b4e27c1d4869e6462588df0019f494/$FILE/Платонов.pdf) [Accessed 20 September 2024]. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 01.11.2024; одобрена после рецензирования 11.11.2024; принята к публикации 20.12.2024.

The article was submitted 01.11.2024; approved after reviewing 11.11.2024; accepted for publication 20.12.2024.