

Научная статья
УДК 378

Формирование необходимого уровня физической подготовленности курсантов в военном институте

Александр Николаевич Козырев^{1✉}, Шарапудин Расулович Абдулгаджиев²

^{1, 2} Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии, Саратов, Россия

¹alekandrkozirev@yandex.ru✉

²fizruk1001@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается формирование необходимого уровня физической подготовленности курсантов, при котором будущие офицеры смогут выполнять поставленные задачи в различных условиях обстановки. Физическая подготовленность курсантов складывается из формирования прикладных двигательных навыков, развития физических качеств и психологической устойчивости к различным факторам, которая формируется в процессе личностного развития. Вышеуказанные навыки, качества и устойчивость оказывают непосредственное влияние на качество выполнения задач мирного и военного времени.

Ключевые слова: уровень, курсанты, формирование, развитие, физическое воспитание, военный, предназначение, двигательные навыки, физические качества, психологическая устойчивость, будущий офицер, физическая подготовленность

Для цитирования: Козырев А. Н., Абдулгаджиев Ш. Р. Формирование необходимого уровня физической подготовленности курсантов в военном институте // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2026. № 1 (22). С. 19–23. URL: [https://svkinio.ru/2026/1\(22\)/Kozyrev_Abdulgadzhiev.pdf](https://svkinio.ru/2026/1(22)/Kozyrev_Abdulgadzhiev.pdf).

Original article

Achieving the required level of physical fitness at the military institute

Aleksander N. Kozyrev^{1✉}, Sharapudin R. Abdulgadzhiev²

^{1, 2} Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia

¹alekandrkozirev@yandex.ru✉

²fizruk1001@gmail.com

Abstract. In this article, we will discuss the formation of the necessary level of physical fitness among cadets, which will enable future officers to perform their tasks in various conditions. The physical fitness of cadets is based on the formation of applied motor skills, the development of physical qualities, and psychological stability, which is formed in the process of personal development to various factors. These skills, qualities, and stability have a direct impact on the quality of performing tasks in peacetime and wartime.

Keywords: level, cadets, formation, development, physical education, military personnel, purpose, motor skills, physical qualities, psychological stability, future officer, physical fitness

For citation: Kozyrev A. N., Abdulgadzhiev Sh. R. Achieving the required level of physical fitness at the military institute. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2026;(1):19-23. Available from: URL: [https://svkinio.ru/2026/1\(22\)/Kozyrev_Abdulgadzhiev.pdf](https://svkinio.ru/2026/1(22)/Kozyrev_Abdulgadzhiev.pdf).

Воспитание общества невозможно представить без физического совершенствования, развития. Со временем люди стали подстраиваться под изменяющиеся условия обстановки. Одним физическая активность помогает сохранить здоровье, другим достигать спортивных результатов, но основным предназначением физического воспитания является выживание людей в постоянно меняющейся обстановке. Не всегда обстановка является миролюбивой. У физического развития множество положительных сторон. Люди различных профессий по-разному нуждаются в физическом развитии.

Для военнослужащих целью физической подготовленности на протяжении всего исторического времени существования человека было является закаливание организма, способность противостоять негативным факторам внешней среды и профессиональной деятельности, развитие физических качеств и формирование прикладных двигательных умений и навыков, а также нервно-психической устойчивости к воздействию негативных факторов профессиональной деятельности [1].

Физическая подготовка в войсках велась постоянно как на суше, так и на море. На суше большая заслуга в развитии физического воспитания принадлежит А. В. Суворову. В своей «Науке побеждать» он изложил взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров. На флоте петровско-суворовские традиции военно-физической подготовки воплощал адмирал Ф. Ф. Ушаков. После А. В. Суворова военно-физическое воспитание развивали М. И. Кутузов, П. И. Багратион и другие офицеры и генералы.

После поражения в Крымской войне в высших учебных заведениях появилась дисциплина «Физическая подготовка», которая реформировала систему воспитания в сфере военного образования. Появились особые разделы в системе физического воспитания, которые и заложили основу физического развития курсантов в высших военных учебных заведениях России.

Изменения в системе физического воспитания у военнослужащих были необходимы, особенно это проявилось после битвы за полуостров Крым, когда наши военнослужащие без должного физического воспитания несли большие потери, а выполнять поставленные задачи было практически невозможно из-за отсутствия специально сформированных двигательных навыков, о чем в своих трудах пишут известные деятели и уче-

ные, такие как А. Д. Бутовский, П. О. Бобровский, Ф. В. Игнатъев, П. Ф. Лесгафт, И. П. Старков и другие. Также известно, что уровень физической подготовленности военнослужащих вследствие обучения в высших военных учреждениях был низким.

На современном этапе дисциплина «Физическая подготовка» в высших военных учебных заведениях представляет собой физическую подготовленность и методическую подготовку. Физическая подготовленность состоит из физических качеств, которые развиваются на всех формах физической подготовки. Методическая подготовка курсантов направлена на усвоения ими необходимых теоретических знаний и методических умений. Каждый раздел помогает сформировать прикладные двигательные навыки, развить физические качества и быть психологически готовым к изменяющейся обстановке как в мирное, так и в военное время [2, 3].

Чем старше курс, тем двигательные действия более сформированы, а с их помощью эффективно развиваются физические качества. Но чтобы сформировать необходимые двигательные действия, необходимо разучить упражнения и приемы, а также комплексы упражнений и приемов по разделениям, в целом, по частям и с помощью подготовительных упражнений. На первом, втором и третьем курсах обучения курсанты под руководством преподавателя разучивают сложные координационные упражнения. На четвертом и пятом курсах обучения курсанты уже под руководством преподавателя тренируют упражнения и приемы, развивают физические качества [4].

Для формирования необходимого уровня физической подготовленности преподаватели с курсантами проводят обучение различным упражнениям и приемам. Для развития физического качества необходим правильно сформированный двигательный навык, например, в ускоренном передвижении (вынос колена дальше, движения локтя до отказа назад во время бега, на коротких дистанциях бежать только на передней части ступни, а на длинных опираясь на всю ступню) [5]. При методически грамотном разучивании какого-то двигательного действия и своевременного исправления ошибок на стадии умения двигательного навыка курсант сможет быстрее освоить этот навык. Это поможет быстрее пробежать дистанцию, что скажется на результате выполняемого упражнения,

а в условиях боя спасти жизнь себе и подчиненному личному составу, которого обучит будущий офицер, уже находясь в воинской части после распределения. После разучивания идет совершенствование упражнения или боевых приемов с различными по росту и весу противниками, в усложненных условиях, в сочетании с различными приемами и действиями. Тренировки проводятся с постепенным усложнением условий его выполнения и с различными ситуационными задачами, приближенными к выполнению служебно-боевых задач. Например, при задержании противника необходимо выполнить сначала отвлекающие действия, чтобы противник не смог предугадать намерение бойца, а затем задержать его. То есть выполнение действий в максимально приближенных к реальным условиям обстановки и с постепенным усложнением условий обстановки [6].

После освоения двигательного навыка, происходит развитие физического качества, на которое направлен данный навык. Физические качества, которые развивают в военном институте, такие как быстрота, сила, выносливость, ловкость, боевые приемы, позволяют будущим офицерам достойно выполнять поставленные задачи самим и своим подчиненным подразделением. Не всегда физические качества развиты одинаково на оценку «отлично». Поэтому курсанты под руководством преподавателей тренируют упражнения и приемы уже на ранее сформированных имеющихся двигательных навыках в процессе физической подготовки. От будущего офицера, в котором заложены основы

физического воспитания, будет зависеть и успех в выполнении задач.

Также составляющими физической подготовленности являются устойчивые психические качества для выполнения служебно-боевых задач. Психологическую устойчивость формируют прикладные двигательные навыки, развитые физические качества, которые важны для обеспечения боеспособности военнослужащих и эффективности выполнения поставленных задач. В условиях высокоинтенсивного общевойскового боя психологическая устойчивость становится одним из ключевых факторов, определяющих эффективность выполнения поставленных задач. Когда будущий офицер эмоционально стабилен, уверен в собственных силах, решителен, может контролировать себя, организовать свой личный состав на выполнение поставленной задачи, тогда он находится на необходимом уровне физической подготовленности. Данная уверенность достигается за счет тренировок, работы с личным составом над его физической подготовленностью.

Таким образом, процесс формирования необходимого уровня физической подготовленности это сложный педагогический процесс, который будет эффективен, если будущий офицер или подчиненное ему подразделение обладают таким уровнем сформированных прикладных двигательных навыков, развитых физических качествах и психологически устойчив к быстро меняющейся обстановки, при котором он и его подразделение сможет не погибнуть в бою, а выполнить поставленную задачу.

Список источников

1. Козырев, А. Н. Совершенствование физической подготовленности курсантов с помощью военно-прикладного вида спорта рыбок гири // Научно-методические проблемы реализации учебно-тренировочного процесса по военно-прикладным и иным видам спорта в военных образовательных организациях высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации: сб. материалов Всерос. научн.-метод. конф. (г. Пермь, 3 апреля 2025 г.). Пермь: Пермский воен. ин-т войск национальной гвардии, 2025. С. 49–52. Электрон. версия. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82523914> (дата обращения: 22.12.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

2. Козырев, А. Н. Психолого-педагогические основы формирования у курсантов военного института войск национальной гвардии Российской Федерации физической подготовленности // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сб. науч. ст. XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Новосибирск, 18–19 ноября 2025 г.) / под ред. В. В. Косухина. Новосибирск: Новосибирский воен. ин-т им. генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии, 2025. С. 232–236. Электрон. версия. URL: <https://www.>

elibrary.ru/item.asp?id=88749983&pff=1 (дата обращения: 22.12.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

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

4. Ценцера, С. В., Козырев, А. Н. Влияние физической подготовленности курсантов на успеваемость по военным дисциплинам обучения // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии: сетев. изд. 2024. № 1(14). С. 63–71. ISSN 2949-5245 (online). URL: [https://svkinio.ru/2024/1\(14\)/Tsentserya_Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/1(14)/Tsentserya_Kozyrev.pdf) (дата обращения: 10.12.2025).

5. Ценцера, С. В. Психолого-педагогические основы формирования у курсантов профессиональных качеств, командных и методических навыков. doi 10.24411/1991-5497-2020-00502 // Мир науки, культуры, образования: междунар. науч. журн. 2020. № 3 (82). С. 172–174. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043> (дата обращения: 20.12.2025). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка. Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.

6. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: утверждено приказом Директора Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации от 28 декабря 2018 г.

References

1. Kozyrev AN. Improving the physical fitness of cadets with the help of the military-applied sport kettlebell jerk. In: *Nauchno-metodicheskie problemy realizatsii uchebno-trenirovochnogo protsessa po voenno-prikladnym i inym vidam sporta v voennykh obrazovatel'nykh organizatsiyakh vysshego obrazovaniya voisk natsional'noi gvardii Rossiiskoi Federatsii = Scientific and methodological problems of the implementation of the educational and training process for military-applied and other sports in military educational institutions of higher education of the troops of the National Guard of the Russian Federation: a collection of materials of the All-Russian Scientific and Methodological Conference (Perm, 3 April 2025)*. Perm: Permskii voennyi institut voisk natsional'noi gvardii Rossiiskoi Federatsii; 2025. p. 49-52. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82523914> [Accessed 22 December 2025]. (In Russ.).

2. Kozyrev AN. Psychological and pedagogical foundations of the formation of physical fitness among cadets of the Military Institute of the National Guard of the Russian Federation. In: Kosukhin VV. (ed.) *Napravlениya i perspektivy razvitiya obrazovaniya v voennykh institutakh voisk natsional'noi gvardii Rossiiskoi Federatsii = Directions and prospects for the development of education in military institutes of the National Guard of the Russian Federation: a collection of scientific articles of the XVII All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation (Novosibirsk, November 18-19, 2025)*. Novosibirsk: Novosibirsk Military Institute named after General of the Army I. K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation, 2025. Novosibirskii voennyi institut imeni generala armii I. K. Yakovleva voisk natsional'noi gvardii Rossiiskoi Federatsii; 2025. p. 232-236. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88749983&pff=1> [Accessed 22 December 2025]. (In Russ.).

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

4. Tsentserya SV, Kozyrev AN. The influence of cadets' physical fitness on academic performance in military disciplines. *Izvestiya Saratovskogo voennogo instituta voisk natsional'noy gvardii = Izvestiya of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2024;(1):63-71. Available from: [https://svkinio.ru/2024/1\(14\)/Tsentserya_Kozyrev.pdf](https://svkinio.ru/2024/1(14)/Tsentserya_Kozyrev.pdf) [Accessed 10 December 2025]. (In Russ.).

5. Tsentserya SV. Psychological and pedagogical foundations for the formation of professional qualities, team and methodological skills among cadets. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2020;3(82):172-

174. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43412771&ysclid=m4w9xosqkt1564043>[Accessed 20 December 2025]. (In Russ.).

6. *Rukovodstvo po fizicheskoj podgotovke v voiskakh natsional'noi gvardii Rossijskoi Federatsii = Manual on physical training in the troops of the National Guard of the Russian Federation*: approved by the order of the Director of the Federal Service of the National Guard of the Russian Federation dated December 28, 2018.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.
The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 10.02.2026; одобрена после рецензирования 16.02.2026; принята к публикации 23.03.2026.

The article was submitted 10.02.2026; approved after reviewing 16.02.2026; accepted for publication 23.03.2026.