

**Гуща Роман Александрович**

преподаватель

**Ильиных Сергей Николаевич**

соискатель, старший преподаватель

ФГКВОУ ВО «Новосибирский военный институт  
им. генерала армии И.К. Яковлева войск национальной  
гвардии Российской Федерации»  
г. Новосибирск, Новосибирская область

DOI 10.21661/r-472955

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО САМБО**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются вопросы формирования нового облика офицера войск национальной гвардии через использование воспитательного потенциала самбо как национального достояния России в рамках образовательного процесса военного института войск национальной гвардии. Авторы акцентируют внимание на том, что самбо как система воспитания будущих офицеров гармонично вписывается в структуру профессиональной подготовки военного института. Формирование профессиональных качеств на занятиях по самбо осуществляется в единстве нравственного, психического, физического развития личности курсанта. В работе отмечается, что создание спортивных клубов в военных институтах станет дополнительным импульсом к повышению качества профессиональной подготовки будущих офицеров. Авторами приведены примеры упражнений для развития физических качеств у курсантов на занятиях по самбо на базе НВИ ВНГ РФ.*

***Ключевые слова:** самбо, воспитание, физические качества, физические кондиции, боевые приемы борьбы, профессиональная подготовка, развитие.*

Развитие системы образования в войсках национальной гвардии направлено на необходимость создания современного, технически оснащенного силового ведомства. Федеральная служба войск национальной гвардии Российской

Федерации должна стать «брендом» всех правоохранительных структур страны, обеспечивая государственную и общественную безопасность, защиту прав и свобод гражданина нашей Родины.

Формировании нового облика офицера войск национальной гвардии происходит в процессе профессиональной подготовки, которая строится на научной основе с использованием последних достижений науки и техники, обеспечивающая единство физического, психического, нравственного развития [4, с. 66]

Развитие физических качеств, рассматривается нами как результат физической подготовки курсантов.

Вопросы развития физических качеств курсантов в военных вузах изучали в своих трудах такие исследователи как А.А. Ахматгатин, С.В. Кулымов, С.Н. Баркалов, Г.Г. Дмитриев, А.В. Дружинин, А.Н. Кулиничев, А.Н. Воротник, С.М. Ашкинази, С.Е. Бакулев и др.

Так, по мнению А.А. Ахматгатина физическая подготовка в военном вузе должна обеспечить формирование необходимых компетенций у курсантов для выбранной профессии, который обладает необходимым уровнем физической, морально-психологической и волевой подготовкой, а также мотивирован на физическое, психологическое и интеллектуальное самосовершенствование, способен весь период службы быть в физической форме, поддерживать свою работоспособность и крепкое здоровье [1, с. 283].

Физическая подготовка в военном вузе несет прикладную функцию, которая заключается в подготовке курсантов к будущей профессиональной деятельности. Приобретенные курсантами профессиональные качества на занятиях по физической подготовке будут способствовать эффективному выполнению ими служебно-боевых задач в будущей профессиональной деятельности.

1. Толковый словарь В.И. Даля [5, с. 417] трактует слово качество как *«свойство или принадлежность; все, что составляет сущность лица или вещи»*. Словарь С.И. Ожегова [7, с. 272] – *«совокупность существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих предмет или явление от других и*

*предających ему определенность... то или иное свойство, признак, определяющий достоинство чего-нибудь».*

Под физическими качествами понимаются врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможно физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности [6, с. 132].

Современный офицер должен обладать высокими физическими кондициями, уметь регулировать свое психическое состояние, обладать истинными ценностями Российской культуры.

Физические кондиции мы рассматриваем как состояние физической дееспособности организма военнослужащего, которое характеризуется определенной степенью развития его физических качеств.

Приоритетными задачами физической подготовки в системе профессиональной подготовки военнослужащих войск национальной гвардии является повышение уровня физических кондиций организма военнослужащих и формирование устойчивых навыков владения боевыми приемами. Обучение военнослужащих боевым приемам борьбы должно быть направленно на реализацию принципа великих полководцев М.И. Драгомирова, А.В. Суворова «Учить войска тому, что необходимо на войне» [3, с. 269].

Для решения этих задач в образовательном процессе военного института войск национальной гвардии используется национальный вид спорта, отечественная и эффективная система подготовки военнослужащих – самбо.

В профессиональной подготовке будущих офицеров самбо позиционируется не только как вид спортивного единоборства, но и как система воспитания, способствующая гармоничному развитию курсантов в единстве нравственных, психических, физических качеств, формированию патриотизма и гражданственности.

Занятия самбо позволяет курсантам не только повысить свои физические кондиции и овладеть боевыми приемами, но и способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору, твердый мужской

характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе будущего офицера [8, с. 23].

Философии самбо – это философия движения, постоянного развития, обновления, открытости. Вместе с приемами борьбы самбо курсант идентифицирует себя с нравственными принципами народов, передавших самбо часть своей культуры. Эти ценности легли в основу самбо, что позволило самбистам пройти через суровые испытания временем, выстоять и победить. Именно в ходе великой отечественной войны система самозащиты без оружия доказала свою эффективность, многие спортсмены и тренеры по самбо, участвовали в подготовке воинов и командиров.

И сегодня самбо используется в подготовке будущих офицеров войск национальной гвардии, в основе которой лежит принцип преемственности поколений и традиции Российской армии.

Основными формами организации физической подготовки в военном институте войск национальной гвардии являются: практические учебные занятия, утренняя физическая зарядка; спортивно-массовая работа; физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

Для развития физических качеств на занятиях по самбо используются разнообразные методы и средства, применяемые в самбо, а также и из других разделов физической подготовки. Рассмотрим специфические, характерные для самбо.

*Для развития силы на занятиях по самбо используются упражнения с партнером, суть которых составляет преодоление силы тяжести партнера и созданием им нагрузок на различные группы мышц.*

*Примеры упражнений:*

1. Ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах.
2. Наклоны с партнером, сидящим на плечах.
3. Приседания с партнером, сидящим на плечах.
4. Поднимание партнера с наклоном вперед из положения стоя спина к спине и сцепив руки в локтях.

5. Поднимание сидящего партнера: а) с упором ногами и захватом рук; б) со стороны спины с захватом под плечи.

6. Сгибание и разгибание рук. Партнер противодействует, захватив кисти спереди.

7. Поднимание и опускание рук через стороны. Партнер противодействует, захватив кисти сзади.

8. Сгибание и разгибание шеи в положении на четвереньках. Партнер, стоя спереди, противодействует упором в голову.

9. Ходьба на руках. Партнер держит за ноги.

10. Сгибание и разгибание рук в стойке на кистях. Партнер держит за ноги.

*Упражнения с набивными мячами для выработки быстроты реакции.* Мяч необходимо бросать партнеру, при этом меняя скорость и траекторию движения.

*Примеры упражнений:*

1. Броски мяча в парах одной рукой.
2. Броски мяча в парах двумя руками.
3. Броски мяча из одной руки в другую.

*Упражнения с партнером для развития гибкости* более эффективны, так как партнер помогает увеличить амплитуду движений.

*Примеры упражнений:*

1. Наклоны с партнером на плечах.
2. Повороты с партнером, лежащим на плечах.
3. Наклоны в положении сидя ноги врозь. Партнер, стоя сзади, помогает наклону, упираясь в спину.

4. Вставание на мост с поддержкой партнера (под поясницу).

*Прыжковые упражнения* являются результативным средством развития силы мышц ног.

*Примеры упражнений:*

1. Прыжки с места на одной ноге: а) в длину; б) в высоту; в) с поворотом на 180°; г) через свою захваченную ногу.

2. Прыжки в движении: а) на одной ноге; б) на носке; в) на одной ноге в полуприседе; г) на одной ноге (другую держать за голень); д) на одной ноге через предметы; е) с высоты (со стула, с гимнастической стенки).

*Упражнения у стены* являются вспомогательными для развития всех физических качеств курсанта и способствуют разнообразить занятия.

*Примеры упражнений:*

1. Отталкиваться от стены, сгибая и разгибая руки.
2. И.П. – руки на стене; касаться стены грудью, прогибаясь в пояснице.
3. Стоя спиной к стене, опускаться на мост, упираясь руками в стену.
4. Махи ногой высоко.
5. И.П. – упор лежа, ноги на стене; сгибание и разгибание рук.
6. И.П. – стойка на кистях у стены; сгибание и разгибание рук.
7. И.П. – стойка на голове и руках у стены; движения головы вперед, назад, в стороны.

Особое значение при проведении занятия по самбо имеют специальные упражнения, которые можно разделить на специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*К специально-подготовительным (подводящим) упражнениям* относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями (элементы борьбы, страховка, самостраховка и простейшие формы борьбы). Они могут выполняться как без снарядов, так и со снарядами (чучелом, мешком, штангой и т. д.), с партнером.

*Под имитационными упражнениями* понимается выполнение боевых приемов борьбы и их элементов без снарядов и со снарядами (борцовским чучелом и мешком). Эти виды упражнений позволяют осваивать и совершенствовать технику, тактику проведения приемов. Но необходимо помнить, что структура технического действия при его выполнении с чучелом и с партнером различна [8, с. 53].

*Имитационные упражнения для броска через спину:*

1. Кувырок вперед через плечо.

2. Кувырок вперед после поворота кругом.
3. Бросок набивного мяча из-за головы с наклоном туловища вперед.
4. Захватить чучело за руку и шею, повернуться кругом, наклониться вперед – влево и перебросить чучело через себя, падая вместе с ним.
5. Повернуться на согнутых ногах, по окончании поворота подбить тазом чучело снизу и, дернув его за руку и шею, перебросить через спину, не падая.

*Имитационные упражнения для подхвата:*

1. Имитация приема без снаряда.
2. Упражнение в равновесии на одной ноге с движением подхвата.
3. Подхват (движение ноги) с отягощением или амортизатором.
4. Подхват на чучеле.
5. Поворот, подседание и подхват ногой, держа штангу на согнутых руках хватом снизу.

*Имитационные упражнения для бросков прогибом:*

1. Падение со стойки спиной к коврику со страховкой партнера.
2. Из стойки встать на мост.
3. Перебросить набивной мяч через себя и встать на мост.
4. Перебросить чучело через себя и встать на мост.
5. Перебросить чучело через себя и повернуться грудью на него.

Для сохранения высокого уровня мотивации курсантов к занятиям самбо и повышения эмоционального уровня занятия, необходимо использовать игровые методы обучения, в процессе игр акцент смещается в сторону развития физических качеств и отработки определенных элементов боевых приемов.

*Игры с сопротивлением:*

«Бой всадников». Две партии курсантов выстраиваются вдоль черты. Каждая партия делится на «всадников» и «лошадей». «Всадники» садятся верхом на «лошадей». *Задача:* По сигналу «всадники» стаскивают друг друга с «лошадей».

*Борьба в кругу.* Два курсанта стоят в кругу. *Задача:* вытолкнуть друг друга из круга диаметром 3 – 4 м. Стоять на обеих ногах. Положение рук произвольное.

*«Петушиный бой».* Курсанты находятся друг против друга на одной ноге, руки за спиной. *Задача:* Прыгая и толкая друг друга плечом, стараются сбить партнера на обе ноги.

*Баскетбол с набивным мячом.* Две команды по 5 – 8 человек. Вес мяча – 5 кг. Играют на ковре. Бегать с мячом можно любое количество шагов и передавать мяч броском своим партнерам. *Задача:* Отнять мяч любым способом, стараясь свалить противника на ковер. Мяч надо прижать к коврику в специально отмеченном месте.

*Борьба за обхват.* Курсанты стоят друг напротив друга. *Задача:* первому обхватить туловище партнера спереди и соединить руки на спине.

*Борьба за захват.* Курсанты стоят друг напротив друга. *Задача:* первым захватить партнера за запястье руки, или за ногу, или за шею.

Занятия национальным видом спорта включают в себя координационно сложные упражнения, для выполнения которых требуются прикладывать волевые усилия. Это позволяет руководителю широко применять специальные упражнения самбо с целью воспитания у курсантов психологических качеств, необходимых будущим командирам, такие как целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, решительность, самообладание и др. Раскроем некоторые из них:

*Целеустремленность* – способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

*Дисциплинированность* – способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

*Уверенность* – способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи с чем курсант без каких-либо сомнений предпринимает данные действия и выполняет их данным образом.

*Инициативность* – способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия и их последствия.



*Самостоятельность* – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи старших командиров или других курсантов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

*Решительность* – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

*Самообладание* – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции [2, с. 671–673].

На занятиях по самбо руководителю целесообразно применять метод создание трудностей. В теории и методики физической культуры выделяют две базовые группы трудностей: объективные и субъективные.

*Под объективными* трудностями понимается обусловленные специфическими конкретными (объективными) особенностями самбо. Например, большая мышечная сила, которую нужно проявить при броске противника; быстрота, требующаяся при нанесении удара и выполнении боевого приема, высокая координированность движений, необходимая при выполнении технических действий в схватках с противником и т. п.

Таким образом, трудности объективные, поскольку они обусловлены особенностями самого вида спорта, а не особенностями личности курсанта.

Основу *субъективных трудностей* составляет личное отношение курсанта к объективным особенностям данного вида спорта и имеют индивидуальный характер. Например, страх, связанный с воспоминаниями о травме, полученной на предыдущем занятии; боязнь противника, обусловленная преувеличенной оценкой его сил и способностей и т. д.

Для преодоления объективных трудностей на занятиях необходимо:

1. Начинать с незначительных трудностей, постепенно увеличивая их, что способствует формированию у курсанта уверенности в своих силах.
2. Вызвать у курсантов стремление выполнить поставленную задачу. В значительной степени она определяется мотивом как побуждающей силой, заставляющая курсанта предпринять данное действие. Для этого курсанту на занятии

необходимо предлагать решать более трудные, чем обычно, задачи, выдвигая при этом соревновательные цели. Соревновательный метод способен побудить на значительные усилия даже тогда, когда сами задания по своему содержанию и характеру не вызывают у обучаемых достаточного интереса.

3. Формировать у курсанта уверенность в том, что предлагаемое ему трудное задание выполнимо. При этом важно так показать упражнение или боевой прием, чтобы курсанты убедились, что они способны сделать то же самое.

Методика преодоления субъективных трудностей, несколько иная, нежели методика преодоления объективных трудностей. На первый план выходят такие методы как: методы убеждения, метод примера, проведение занятий в различных условиях, самоприказы (сущность которых составляет усилие воли, направленное на подавление астенических эмоций).

Целесообразное сочетание описанных выше средств и методов на занятиях по самбо, позволяют привести нервную систему курсанта в состояние, оптимальное для решения стоящей перед ним задачи, воспитать у него спокойное отношение к сопутствующим военной службе неблагоприятным внешним факторам.

Таким образом, занятия самбо обладают огромным потенциалом по формированию профессиональных качеств в единстве нравственного, психического и физического развития будущих офицеров. Занятия по самбо необходимо включать как в учебную, так и внеучебную деятельность курсантов. Поставленные задачи директором Федеральной службы войск национальной гвардии по формированию нового облика офицера войск национальной гвардии и принятие новой концепции развития физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии являются посылом к пересмотру организации физической подготовки в военных институтах войск национальной гвардии, ведущим звеном и опорой должны стать военно-прикладные и национальные виды спорта, создание спортивных клубов даст новый импульс спортивного движения в образовательных организациях, что положительно повлияет на качество подготовки будущих офицеров.

### ***Список литературы***

1. Ахматгатин А.А. Теоретические аспекты профессионально-прикладной физической культуры курсанта образовательного учреждения МВД России // Труды Нижегородского государственного технического университета им. Р.Е. Алексеева. – 2010. – №1 (80). – С. 282–288.
2. Гуца Р.А. Система соматического воспитания профессионально-прикладных физических качеств курсантов военного вуза // Профессиональное образование в современном мире. – 2016. – Т. 6. – №4. – С. 670–675.
3. Гуца Р.А. Специфика обучения рукопашному бою в военном институте. Развитие современного образования: теория, методика и практика / Р.А. Гуца, В.Ф. Шитик. – 2016. – №1 (7). – С. 267–271.
4. Гуца Р.А. Физическая подготовка как основа профессиональной подготовки военнослужащих войск национальной гвардии к служебно-боевой деятельности / Р.А. Гуца, В.Ф. Шитик // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: Сборник научных статей IX Межвузовской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х ч. Под общей редакцией С.А. Куценко. – 2018. – С. 64–67.
5. Даль В.И. Толковый словарь русского языка / В.И. Даль. – М.: Эксмо, 2014. – 896 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.
7. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под ред. Н.Ю. Шведовой. – М.: Рус. яз., 1990. – 921 с.
8. Сергиенко С.В. Методика совершенствования приемов самообороны без оружия на самостоятельных занятиях: Учебно-метод. пособие / С.В. Сергиенко, Р.А. Гуца, И.В. Иванов. – Новосибирск: НВИ ВВ имени генерала армии И.К. Яковлева МВД России, 2016. – 78 с.