ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник научных трудов
XI Всероссийской научно-практической конференции

20 марта 2026 года

Ростов-на-Дону
2026

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2026
ISBN 978-5-89288-620 8

УДК 796 (08)
ББК 75
Ф 50

Рецензенты:

А. Н. Бокий, кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры физической подготовки и спорта Крымского филиала Краснодарского университета МВД России;

О. С. Панова, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России.

Составитель **– Иващенко** Надежда Юрьевна.

Ф 50 **Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики** [Электронное издание] : сборник научных трудов XI Всероссийской научно-практической конференции (20 марта 2026 г.) / под ред. А. Т. Биналиев. Электрон. дан. (2,82 МБ). – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2026. – 1 электрон. опт. диск (CD-R). – Систем. требования: IBM PC, 1 GHz; 512 mb оперативной памяти; 3 mb ОЗУ; CD/DVD-ROM дисковод; операционная система Windows XP и выше; Adobe Acrobat Reader 8.0 и выше.

ISBN 978-5-89288-620 8.

В сборнике опубликованы материалы выступлений на Всероссийской научно-практической конференции, состоявшейся в Ростовском юридическом институте МВД России 20 марта 2026 года.

Предназначен для научно-педагогических работников, докторантов, адъюнктов образовательных организаций системы МВД России, представителей образовательных организаций Минобрнауки России, сотрудников правоохранительных органов Российской Федерации.

Выпускается по решению редакционно-издательского совета ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

ISBN 978-5-89288-620 8 УДК 796 (08)
ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Багров С.А. Теоретические основы физического воспитания и спорта 10

Баркалов С.Н., Алдошин А.В., Носов С.А. Ожидаемые риски цифровизации образования в системе МВД России 16

Глущенко В.А., Киреев И.М. Инновационные методики физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 21

Зотин В.В., Мельничук А.А. Проблемы формирования физической культуры личности 25

Калмыков З.Ю. Общефизическая подготовка сотрудников полиции: необходимость поддержания на высоком уровне и основные направления совершенствования 28

Кодзоков А.Х. Общие принципы и обоснование актуальности работы над физической подготовкой сотрудников ОВД 32

Кондрашов А.Г. Роль и место координационных способностей в процессе физической подготовки сотрудников полиции 36

Кондрашов А.Г., Мартыненко О.В. Использование тренажеров для развития статодинамической устойчивости у сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации 39

Кучмезов А.Н., Кубеев А.Ж. Комплексная профилактика профессионального-прикладного и бытового травматизма обучающихся образовательных организациях МВД России 43

Ломакин В.В. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных организациях 48

Лукьянов Б.Г., Зайцев В.В. Оптимизация системы физической подготовки курсантов и действующих сотрудников МВД России для эффективного применения физической силы и боевых приемов в специфических условиях служебной деятельности..... 55
Мануйленко Э.В., Тащиян А.А. Современные механизмы формирования и управления медиаобразом спортсмена в условиях развития традиционных и цифровых медиа 62
Мешев И.Х. Современная физическая подготовка сотрудников полиции: некоторые проблемы, направления изменений и предполагаемые последствия 71
Никитин В.А., Чернов А.Е. Инновационные технологии физического воспитания в образовательных организациях. Создание новой системы контроля и управляющего воздействия на спортсмена – стрелка из лука..... 75
Панькин А.М., Лапшин И.Е. Эффективность применения современных техник боевых приемов борьбы в условиях ограниченного пространства и при наличии экипировки у сотрудников МВД России..... 79
Серебрянников В.А. Выведение из равновесия как основная фаза техники эффективного выполнения боевых приемов борьбы 84
Татарников С.А., Знаменский И.Ю., Романов А.А. Роль и место физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников МВД..... 89
Тащиян А.А., Кравченко Е.В. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел способам сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем при проведении занятий по профессиональной служебной и физической подготовки 94
Трущенкова И.Г. Формирование культура самостоятельной подготовки спортсменов в высших учебных заведениях МВД как условие повышения интенсивности учебно-тренировочного процесса..... 99
Фомин С.А. Актуализация процесса физической подготовки курсантов полиции (обзор актуальной научной литературы) 103

РАЗДЕЛ 2 АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Азаров Д.Н. Спортивное судейство в образовательных организациях МВД России 108

Волков А.Н., Кузнецов С.В. Трансформация системы оценти физической подготовкленности курсантов образовательных организаций МВД России: мотивирование гермонического развития через комплексный контроль 111

Глущенко В.А., Ким В.О. Актуальные проблемы и способы их решения по физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России..... 116

Гричанов А.С., Панов Е.В. Интеграция всестороннего подхода в тренировочный процесс полицейских самбистов..... 120

Егоров С.Н., Перескоков И.Е. Влияние внедрения боевых приемов борьбы в процесс физической подгтовки курсантов в Московском университета МВД России имени В.Я. Кикотя..... 124

Зиннатов Р.Р., Бутов В.В. Методика формирования навыков психофизической саморегуляции у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в условиях моделирования экстремальных ситуаций 128

Канукоев А.М. Обучение курсантов и слушателей вузов МВД боевым приемам борьбы: изменение приоритетного формата и обоснование предлагаемых корректировок..... 133

Карданов А.А. Повышение физической подготовленности учащихся вызов МВД России путем освоения техники рукопашного боя 137

Кашин С.Н. Двигательный координационно-скоростной интенсив по боевым приемам борьбы со слушателями-женщинами образовательной организации МВД России 141

Кубеев А.Ж., Ложкина Д.А. Роль бокса в системе профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России 145
Кузнецов М.Б., Лапшин И.Е. Зарубежный опыт психологической влияния на процесс формирования физического воспитания курсантов образовательных организаций МВД России 149
Кутергин Н.Б., Клименко С.С., Домрачева Е.Ю. Меры для профилактики травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных учрежденпиях МВД России 154
Марченко И.Н., Бычков В.М. Формирование физической силы при подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в процессе самостоятельной работы 158
Нагоев Р.Р. Применение бокса в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России..... 162
Нестерёнок Ю.В. Цифровая трансформация образовательного процесса в рамках занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России 166
Сидлецкций А.В. Психолого-педагогические аспекты в физическом воспитании и спорте в образовательных организациях МВД России..... 173
Струганов С.М., Минеева М.Д., Дзюба А.С. Возрастные особенности развития физических качеств и формирование специально-физической подготовки карсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России 177
Тезиков Д.А. Улучшение физической подготовки и повышение уровня физического разсвития курсантов Волгоградской академии МВД России 182
Хажироков В.А. Причины травм и повреждений получаемых учащимися вузов МВД России на занятиях по физической подготовке 187
Хежев А.А. Средства адаптаци дисциплины «Физическая подготовка» в вузах МВД: под практические условия несения службы сотрудниками полиции..... 191

Шилакин Б.В., Апальков А.В., Орлов В.В. Теоретико-методические основы формирования техико-тактических двигельных навыков у обучающихся вузов МВД России 195

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ананкин Д.А. Особенности тренировочных занятий на воспитание силовой выностивости сотрудников органов внутренних дел мужчин в зрелом возрасте..... 200

Бауаев Ш.Х. Экстремальные ситуации в деятельности сотрудников ОВД: особенности оценки, поведения и подготовки..... 203

Бокий А.Н. Анализ состояния и пути совершенствования подготовки сотрудников полиции к защитным действиям при угрозе огнестрельным оружием..... 207

Воротник А.Н., Кандабар А.Н. Спорт как способ развития специальной выносливости у сотрудников полиции 214

Горин К.Ю. Специфика служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел как определяющий фактор содержания физической подготовки..... 217

Иващенко Н.Ю., Филиппович В.А. Анализ эффективности инновационных методик подготовки спортсменов 222

Клепцова Т.Н. Ориентировочный бег как спортивная игра для студентов..... 226

Ковалев С.М. Основы применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов 230

Ковальченко А.А. Статистический анализ соревнований по регби-7 среди образовательных организаций МВД России с 2022 по 2025 год 235

Кутергин Н.Б., Клименко С.С., Домрачева Е.Ю. Особенности физической подготовки сотрудников ОВД при командировании в регионы с особым режимом службы 240

Мгерян Д.М., Жилин Р.А. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел и психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел при задержании 244
Новиков С.В. Роль инструментов физической подготовки в профессиональном долголетии сотрудника органов внутренних дел 247
Осипов А.Ю., Фомин С.А. Оценка уровня физической подготовки курсантов полиции по итогам специального фитнес-теста 253
Пахомов В.И. Роль биомеханического анализа в оптимизации спортивной техники бегунов высокого уровня 257
Смоляков Д.А., Собакарева Е.В. Особенности физической реабилитации и возвращения к службе сотрудников органов внутренних дел, получивших ранения или травмы 264
Тарута А.Г. Некоторые аспекты городошного спорта в системе МВД России 269
Тхагалегов А.А. Спорт и занятия физической подготовкой как способ разрешения некоторых социальных противоречий 274
Тхазеплов Р.Л. Отработка ведения единоборства в ограниченном пространстве как фактор физического и профессионального развития сотрудников специальных подразделений полиции 278
Филимонов Д.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел как фактор повышения профессиональной надежности 282
Филиппович В.В. Значение лыжной подготовки для формирования профессионально важных качеств сотрудников ОВД 288
Хромов А.М. Польза тренировочной активности для сотрудников полиции и гражданских лиц 292
Ярославский М.А. Особенности применения физической силы и средств рукопашного боя группой полицейских 295

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Арутюнян Т.Г. Концептуальные основы педагогической модели интеграции физического и патриотического воспитания 300

Борисова Н.И., Ячменев С.П. Общее влияние занятий спортом на двигательный аппарат человека 304

Бутов В.В., Зиннатов Р.Р. Взаимосвязь между уровнем физической активности, академической успеваемостью и когнитивными функциями студентов 307

Гвоздков П.Ю. Средства физической подготовки в регулировании работоспособности 313

Еногян А.А. Медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов 316

Жаброва Т.А. Лечебная физкультура как системообразующий метод в восстановительном процессе спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата 320

Захаров О.Ю. Проблемы и перспективы развития соревновательной дисциплины ката-группа в киокусинкай 324

Ким В.О., Антоненко А.А. Анализ эффективности разминочных комплексов для профилактики травматизма у сотрудников правоохранительных органов на занятиях по изучению боевых приемов борьбы 329

Киреев И.М., Биналиев А.Т. Анализ взаимосвязи между уровнем физической подготовленности, успеваемостью по оперативно-служебным дисциплинам и стрессоустойчивостью у обучающихся образовательных организаций МВД России 333

Кугно Э.Э., Струганов С.М., Украинский С.В. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния организма 337

Кучмезов А.Н., Панькин А.М. Особенности организации физической подготовки женщин-курсанто: физиологические и педагогические аспекты 341
Лепилина Т.В., Осипов А.Ю. Информационно-коммуникационные технологии в практике физического воспитания в красноярских вузах 347
Малявина А.Б. О теоретических основах технической подготовки спортсменов 351
Нужненкова А.В., Лукьянов А.Б. Роль самостоятельной подготовки в физической подготовке курсантов вузов МВД России 355
Палеева А.А., Багров С.А. Практические аспекты и современные тенденции развития спорта..... 359
Панов Е.В. Направленность и методы физического воспитания детей школьного возраста и студентов 366
Ячменев С.П., Борисова Н.И. Высокоинтенсивные и аэробные упражнения как форма повышения выносливости у спортсменов..... 369
Нужненкова А.В., Мингулов И.Р. Физическая культура и спорт в системе образования 374
Мингулов И.Р., Иващенко Н.Ю. Методика сопряженного развития силовых способностей и техники выполнения боевых приемов борьбы у слушателей программ профессиональной подготовки 380
Донченко А.А. Влияние физической подготовки на профессиональную выносливость при выполнении служебных задач в ОВД 385
Ильяшенко С.В. научные основы спортивного воспитания сотрудников полиции 391

РАЗДЕЛ 1 СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796

Багров С.А.[1]
Старший преподаватель
кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского
юридического института МВД России

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Физическое воспитание и спорт представляют собой многоаспектные явления, которые глубоко интегрированы в систему образования и социального развития общества. В современном контексте они рассматриваются не только как средство физического развития человека, но и как инструмент формирования здорового образа жизни, нравственного воспитания и социальной адаптации [1].

Теоретические основы физического воспитания и спорта формируют научную базу для понимания закономерностей, принципов и методов организации физкультурной деятельности. Системный подход к изучению данной области позволяет выявить взаимосвязи между различными компонентами физкультурно-спортивной системы и разработать эффективные стратегии развития физической культуры в обществе [2].

Актуальность исследования теоретических основ обусловлена необходимостью совершенствования системы физического воспитания в условиях цифровизации образования, изменения образа жизни молодежи и роста распространения малоподвижного образа жизни. Физическое воспитание должно адаптироваться к современным реалиям, используя инновационные подходы и технологии при сохранении фундаментальных педагогических принципов [3].

Физическое воспитание определяется как целенаправленный педагогический процесс, организованный с целью всестороннего развития личности человека посредством обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств [4]. Система физического воспитания представляет собой комплексное образование, включающее в себя совокупность взаимосвязанных компонентов, объединенных единой целью и задачами.

[1] © Багров С.А., 2026

Структурно система физического воспитания включает следующие элементы [2]:

- Теоретический компонент, предусматривающий формирование научных знаний о человеческом организме, основах спортивной тренировки и принципах здорового образа жизни;
- Методический компонент, определяющий способы и приемы организации физкультурно-спортивной деятельности;
- Практический компонент, реализуемый через физические упражнения, спортивные игры и соревновательную деятельность;
- Организационный компонент, обеспечивающий материально-техническое оснащение процесса физического воспитания.

Физическое воспитание как педагогический процесс опирается на целостное представление об организме человека как сложной биологической системе, взаимодействующей с окружающей средой. Успешность реализации физического воспитания зависит от учета индивидуальных характеристик занимающихся, их возрастных особенностей, уровня подготовленности и мотивационных установок [5].

Принципы физического воспитания являются руководящими положениями, которые определяют направленность, содержание и методику организации физкультурно-спортивной деятельности. В современной научной литературе выделяются следующие группы принципов [4]:

1. Принцип всестороннего и гармонического развития личности предполагает комплексное воздействие на физическое, интеллектуальное, нравственное и эстетическое развитие человека. Реализация данного принципа обеспечивает формирование разносторонней личности, обладающей не только физическими способностями, но и духовным потенциалом [1].

2. Принцип осознанности и активности направлен на развитие критического мышления, творческого подхода и самостоятельности занимающихся. Этот принцип был разработан выдающимся российским педагогом П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанное овладение движениями механическому заучиванию техники [6].

3. Принцип личностно-ориентированного образования признает индивидуальность и самобытность каждого обучающегося, позволяя реализовать творческий потенциал и уникальные физические способности. Данный подход предполагает дифференцированный отбор средств и методов, соответствующих индивидуальным особенностям занимающихся [3].

4. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность процесса физического воспитания, регулярность занятий и последовательность в усложнении физических нагрузок.

Постоянство и планомерность физкультурной деятельности создают условия для стабильного развития физических способностей [2].

5. Согласно принципу постепенности и динамичности, тренировочные нагрузки должны быть гибкими и меняться в зависимости от текущего состояния организма. Изменение интенсивности упражнений по волнообразному принципу помогает телу приспособиться к нагрузкам и избежать переутомления [4].

6. Принцип цикличности подразумевает, что тренировки должны повторяться по определенной схеме, что ведет к росту физической формы и улучшению общей подготовленности. Построение тренировочного процесса циклами помогает найти идеальный баланс между нагрузкой и отдыхом [5].

7. Принцип возрастной адекватности требует, чтобы цели, способы и инструменты физического воспитания соответствовали естественным этапам развития человека в разном возрасте [3].

Каждому возрастному периоду соответствуют специфические психофизические возможности и потребности [3].

Метод регламентированного упражнения является основным методическим приемом в процессе физического воспитания и спортивной тренировки. Он характеризуется выполнением каждого упражнения в строго определенной форме с точно обусловленной временной и физической нагрузкой [6].

Метод регламентированного упражнения позволяет [1]:

- Обучать двигательным действиям любой степени сложности;
- Строго дозировать физическую нагрузку от минимальной до предельной;
- Избирательно воздействовать на развитие отдельных физических качеств;
- Систематически контролировать и корректировать процесс обучения.

Игровой метод предусматривает использование подвижных игр и спортивных игр как средства развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Этот метод создает условия для творческого выражения, повышает эмоциональный фон занятий и способствует развитию социально-коммуникативных навыков [2].

Соревновательный метод основан на использовании соревнования как стимула к развитию физических способностей и совершенствованию двигательных умений. Соревновательная деятельность активизирует мотивационные ресурсы личности и создает условия для проявления максимальных физических возможностей [4].

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, представляющие собой целенаправленные двигательные действия, выполняемые по

определенным правилам и направленные на решение конкретных задач физического развития [5].

К эффективным средствам физического воспитания также относятся [3]:

1. Оздоровительные силы природы (солнечная радиация, воздушная среда, водная среда), используемые в целях укрепления здоровья и повышения адаптационных возможностей организма;

2. Гигиенические факторы, включающие надлежащий режим работы, сна, питания и санитарно-гигиенические условия организации физкультурной деятельности;

3. Спортивно-оздоровительные комплексы и спортивный инвентарь, обеспечивающие условия для эффективной реализации физических упражнений;

4. Психологические методы, направленные на развитие волевых качеств и преодоление психологических барьеров.

Физическое развитие представляет собой процесс и результат изменения размеров, формы и функциональных возможностей организма человека под воздействием физического воспитания, спортивной подготовки и условий жизни [4].

Показатели физического развития включают антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки) и функциональные характеристики (уровень развития сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата) [1].

Физическая подготовленность, в свою очередь, определяется как достигнутый уровень развития физических качеств и сформированности двигательных умений и навыков [2]. Основные физические качества включают [5]:

1. Сила - Способность организма преодолевать внешние сопротивления посредством мышечного сокращения.

2. Выносливость - Способность к продолжительному выполнению физической работы без снижения интенсивности

3. Быстрота - Способность выполнять движения с максимальной скоростью за минимальный период времени

4. Гибкость - Способность выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах

5. Ловкость - Способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность

Система физического воспитания испытывает трансформацию под влиянием цифровизации образования, развития информационных технологий и изменения социально-культурных реалий [3].

Информационные технологии в физическом воспитании включают использование мобильных приложений для отслеживания физической активности, виртуальных тренировочных программ, видеоанализа техники движения и телемедицинского мониторинга состояния здоровья [6].

Здоровьесберегающие технологии направлены на создание условий, при которых физическое воспитание способствует укреплению здоровья, профилактике заболеваний и формированию культуры здоровья. Эти технологии включают адаптивную физическую культуру, различные системы физической подготовки и психологическое сопровождение тренировочного процесса [4].

Личностно-ориентированный подход предусматривает учет индивидуальных особенностей, интересов и мотивов занимающихся, что обеспечивает повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Индивидуально-дифференцированный подход позволяет достичь более эффективных результатов в физическом развитии и воспитании [2].

Олимпийское образование интегрируется в систему физического воспитания, формируя у учащихся знания об Олимпийском движении, его истории, идеалах и ценностях, что способствует развитию социально ответственного гражданина [1].

Физическое воспитание в системе образования реализует комплекс взаимосвязанных задач, направленных на формирование физически здоровой, всесторонне развитой личности [5]:

1. Цель оздоровительных мероприятий – улучшить общее состояние здоровья, укрепить организм, предотвратить болезни и скорректировать осанку.

2. В рамках образовательных целей учащиеся должны освоить информацию о человеческом теле, принципах здорового образа жизни, методах самостоятельных физических упражнений и правилах безопасного поведения в спорте.

3. Воспитательные цели заключаются в развитии у человека моральных и волевых качеств, привитии ему чувства ответственности, дисциплины, умения работать в коллективе и выстраивать хорошие отношения с окружающими.

4. Профессионально-прикладные задачи ориентированы на развитие физической подготовки и двигательных умений, которые будут полезны в будущей работе.

5. Социально-адаптационные задачи направлены на то, чтобы помочь человеку стать полноценным членом общества, сформировать у него позитивное отношение к здоровому образу жизни и побудить к активному участию в спортивной и физкультурной деятельности.

Теоретические основы физического воспитания и спорта представляют собой научно обоснованную систему знаний о закономерностях, принципах и методах организации физкультурной деятельности. Углубленное понимание этих основ позволяет педагогам,

тренерам и специалистам в области физической культуры эффективно применять средства и методы физического воспитания в соответствии с современными требованиями образования и общественного развития [3].

Принципы физического воспитания служат научной основой для разработки содержания и методики занятий, обеспечивая эффективность педагогического процесса. Системный подход к применению этих принципов, методов и средств позволяет достичь гармонического развития личности, укрепления здоровья и формирования физической культуры как составной части общей культуры человека [1].

Современные инновационные подходы к физическому воспитанию, основанные на информационных технологиях и личностно-ориентированной парадигме образования, открывают новые возможности для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности. При этом сохранение фундаментальных педагогических принципов остается условием успешной реализации целей и задач физического воспитания в образовательной системе [2].

Перспективы развития системы физического воспитания связаны с интеграцией достижений наук о человеке, развитием адаптивных форм физической культуры для различных социальных групп населения и укреплением роли физического воспитания в формировании здорового и активного поколения граждан [4].

Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры. М.: Академия, 2023. 480 с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2023. 296 с.

3. Бельский И.В. Физическое воспитание в системе образования: современные подходы и инновационные технологии // Теория и практика физической культуры. 2024. № 1. С. 12–18.

4. Петров П.К. Информационные технологии в физическом воспитании учащихся. М.: НЦАОМП, 2023. 352 с.

5. Лубышева Л.И. Физическая культура личности как социально-педагогический феномен // Вестник спортивной науки. 2024. № 2. С. 45–52.

6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. М.: Педагогика, 2024. 400 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. СПб.: ЛГУ им. А.А. Жданова, 2023. 384 с.

8. Сотский М.Н., Доценко В.Л. Педагогические основы физического воспитания в современной школе // Образование и наука. 2024. Т. 26. № 3. С. 89–105.

9. Смоленский А.В. Методика физического воспитания детей и подростков. М.: Просвещение, 2023. 336 с.

10. Прокопенко Е.В. Современные здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании // Мир спорта. 2024. № 1. С. 78–85.

11. Огурцов А.П., Платонов А.Ю. Философия науки: Учеб. пособие. М.: ИНФРА-М, 2023. 464 с.

УДК 796.011.3+378

Баркалов С.Н.[1]
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова
кандидат педагогических наук, доцент

Алдошин А.В.[2]
профессор кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова
кандидат педагогических наук, доцент

Носов С.А.[3]
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
кандидат педагогических наук

ОЖИДАЕМЫЕ РИСКИ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

Современный этап развития образования неразрывно связан с процессами цифровизации, однако данное направление сопряжено с целым рядом сложностей, требующих сбалансированного и системного подхода. С одной стороны, цифровые

[1] © Баркалов С.Н., 2026
[2] © Алдошин А.В., 2026
[3] © Носов С.А., 2026

инструменты значительно расширяют возможности получения знаний и делают образовательный процесс более гибким и доступным, но с другой – возникают дополнительные вызовы. Среди них специалисты выделяют и увеличение учебной нагрузки как для курсантов и слушателей, так и для преподавателей. Это связано с необходимостью одновременно работать с множеством электронных платформ и устройств, что существенно усложняет организацию занятий.

Качество образовательных программ, особенно вновь создаваемых цифровых продуктов, нередко оказывается под угрозой. Причины кроются в ускоренных сроках внедрения и недостатке адаптированных методических материалов. Еще одной существенной проблемой становится защита персональных данных – рост объема обрабатываемых сведений об обучающихся и преподавателях требует максимально точного соблюдения всех законодательных норм, что только повышает уровень ответственности в этой области [1].

Трансформация метода обучения затрагивает и такие деликатные аспекты, как формирование социальных компетенций. Дистанционное взаимодействие может ограничивать развитие навыков работы в коллективе и живого общения. Объемы новых цифровых текстов зачастую оказываются чрезмерными для легкого усвоения, что отрицательно сказывается на запоминании и переработке информации. К техническим трудностям прибавляются и вопросы инфраструктуры – перебои с интернетом в отдельных регионах объективно ограничивают равные возможности доступа ко всем ресурсам.

В условиях, когда обозначенные недостатки проявляются все чаще, требуется принятие мер по их минимизации. Первоочередной задачей становится четкое определение функции образования для обеих сторон процесса и создание специальных методических материалов, помогающих унифицировать требования и снизить нагрузку. При этом необходимо не просто разрабатывать курсы повышения квалификации для педагогов, но и активно привлекать преподавателей к проектированию электронных программ. Индивидуальный подход к уровню и потребностям каждого обучающегося должен стать одним из приоритетов [2; 3].

Аналитика качества образовательного процесса – то есть регулярные исследования и мониторинг данных – помогут корректировать методику и своевременно выявлять проблемные места. Не меньшую значимость приобретает обеспечение полноценной защиты персональных данных, ведь безопасность цифрового пространства – фундамент его дальнейшего развития. Юридическая база в сфере образования также нуждается в непрерывной доработке, чтобы максимально учитывать новые вызовы цифровой среды,

а юридическая грамотность всех участников процесса должна постоянно совершенствоваться.

Развитие цифровых образовательных технологий, в том числе в сфере физической подготовки, практически всегда сопровождается рисками и трудностями; чем выше требования к качеству и технологическому оснащению, тем больше потенциальных угроз возникает. Появляется необходимость выстраивать строгие алгоритмы реагирования – благодаря им становится возможным уменьшить или ликвидировать отрицательные последствия цифровизации. Только объединенный подход, который предусматривает поиск баланса между инновациями и представленными рисками, способен стать залогом поступательного развития образовательной отрасли.

Итак, цифровизация образования выступает неотъемлемым этапом в эволюции отечественного и мирового образовательного процесса, открывая доступ к новым источникам знаний и формируя современную культуру обучения. Но расширение возможностей всегда сопряжено с новыми трудностями, борьба с которыми становится совместной задачей педагогов, разработчиков и самих курсантов и слушателей. Роль законодателя также остается существенной: именно он определяет нормы и регулирует внедрение цифровых технологий так, чтобы обеспечить прозрачность, эффективность и справедливое распределение ресурсов в образовательной сфере.

Особым вниманием пользуется проблема цифровой грамотности преподавателей, работающих в физическом воспитании. Далеко не все представители преподавательского корпуса, особенно старшего поколения, чувствуют уверенность в использовании современных гаджетов и освоении новых компьютерных программ. Поэтому системное обучение преподавателей цифровым навыкам и поддержка в приобретении ими новых компетенций оказываются критически важными для успешного внедрения электронных форм обучения [4].

Несмотря на целый спектр трудностей, переоценить важность распространения цифрового образования невозможно. Традиционные методы, очевидно, сохранят свою актуальность, но цифровые образовательные решения должны отвечать стандартам качества и полноценно удовлетворять запросы тех, кто выбирает их для освоения знаний.

Внедрение цифровых инструментов в систему физической подготовки курсантов МВД России сегодня нередко воспринимается как прогрессивный и необходимый шаг, способный повысить эффективность занятий и предоставить возможность индивидуализации тренировочного процесса. Однако цифровизация помимо очевидных выгод порождает и вполне конкретные риски, требующие осмысления на этапе планирования и реализации подобных инноваций.

Ожидая, что новые цифровые платформы, приложения и дистанционные методики смогут более гибко учитывать физические возможности каждого курсанта, разработчики упускают из виду, что подобные изменения могут привести к снижению мотивации у части обучающихся. Для многих курсантов ключевым в процессе физической подготовки оказывается именно атмосферность и элемент командного взаимодействия, которые сложно или даже невозможно воспроизвести с помощью электронных тренажеров и онлайн-сессий. Не менее значимым представляется вопрос объективности дистанционного контроля за правильностью и интенсивностью выполнения физических упражнений: при отсутствии личного присутствия инструктора цифровые средства не всегда позволяют качественно оценить технику, что, в конечном счете, может привести к ошибкам в нагрузке, повышая риск получения травм.

Традиционный подход к организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России, несмотря на свою кажущуюся архаичность, остается эффективным там, где необходим непосредственный контакт между преподавателем и курсантами, а также физическое ощущение коллективной ответственности. Именно в таких условиях формируются прочные горизонтальные связи, укрепляется командный дух, а личный пример педагога становится особенно действенным средством воспитания и передачи практических навыков. При этом привычная форма позволяет не только совершенствовать технику, но и своевременно корректировать ее с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния здоровья каждого курсанта.

Цифровые методы оказываются востребованы, когда возникает задача моделирования индивидуальных программ, основанных на анализе большого объема данных или необходимости постоянного мониторинга состояния здоровья с помощью портативных гаджетов. Также они незаменимы в условиях, когда стандартная организация занятий временно невозможна по объективным причинам – например, при дистанционном обучении или самоизоляции. Тем не менее, стоит признать, что ни одна из существующих цифровых платформ не в силах в полной мере заменить живое взаимодействие и непосредственную работу в зале или на улице [5].

Взвешивая возможные риски и преимущества, становится, очевидно: оптимальным путем выступает сочетание традиционных и цифровых технологий, что позволяет добиться как максимальной эффективности, так и гибкой адаптации учебного процесса с сохранением лучших аспектов классического подхода. При этом необходим постоянный анализ возникающих угроз – от снижения мотивации до возможности недобросовестного отношения к выполнению упражнений – и грамотное сопровождение внедрения новых технологий с учетом специфики ведомственных образовательных организаций.

В заключение стоит отметить: единая концепция ведомственного образования выступает стержнем отрасли, а цифровая трансформация направлена на максимально эффективное использование современных технологий в повседневной образовательной практике. На основе изложенного можно сделать однозначный вывод: цифровизация образования, по сути, становится естественным и необходимым этапом развития общества в целом и образовательной среды в частности. Она превращается в важнейший инструмент, способный изменить характер получения знаний и стать фундаментом для построения общества будущего.

Литература

1. Баркалов С.Н., Флусов Е.В., Струганов С.М. Проведение комплексных практических занятий по физической и огневой подготовке в образовательных организациях МВД России // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 3-17. DOI 10.24412/2305-8404-2021-3-3-17. EDN PYUEAE.

2. Герасимов И.В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 37-40. EDN CPCCPF.

3. Баркалов С.Н., Герасимов И.В. Особенности организации и построения физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 30 июня 2016 года. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 27-31. EDN WXAOZP.

4. Кузнецов М.Б. К вопросу планирования тренировок при подготовке сборных команд образовательных организаций МВД России по самбо // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции, Иркутск, 10–11 июня 2015 года. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 102-106. EDN TXBCVN.

5. Панов Е.В., Тащиян А.А., Иванченко А.В. Современные направления развития теоретической и практической физической культуры и спорта / Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития / Материалы XIX Международной научно-практической конференции. Тула, 2025. С. 37-40.

УДК 796.011.3

Глущенко В.А.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридическогог института МВД России

Киреев И.М.[2]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Инновационные технологии, внедренные в современное образование высших учебных заведений, оказали существенное и весьма позитивное влияние на эффективность и качество занятий по физической культуре. Это особенно заметно в контексте модернизации и цифровизации российского общества. Понимание особенностей и содержания инновационных технологий позволило подготовить студентов к будущей профессиональной деятельности на высоком уровне. Это стало возможным благодаря внедрению теоретико-методологических основ образовательных технологий в учебный процесс, а также развитию у студентов мотивации и интереса к физической культуре и спорту.

Кроме того, важно отметить, что физическая подготовка как учебная дисциплина в образовательных организациях МВД России является значимым и доминирующим аспектом образовательного процесса, который реализуется посредством комплексного развития личности, а именно ее прикладных и морально-волевых навыков и, как правило, проявляется сквозь призму гармонизации совокупности духовных и физических сил.

Безусловно, основной функцией физической подготовки в высших учебных заведениях МВД России является поддержание и укрепление физического здоровья курсантов и слушателей, так как занятия в рамках исследуемой дисциплины способствуют всестороннему развитию физических навыков, координации движений, выносливости и силы.

[1] © Глущенко В.А., 2026
[2] © Киреев И.М., 2026

Хотелось бы отметить то, что физическая активность имеет ключевое значение для психологического благополучия курсанта посредством выработки эндорфинов и нейромедиаторов, которые бесспорно улучшают настроение и снижают уровень стресса. [1] Таким образом, внедрение спорта в образовательный процесс и активное занятие физической культурой помогает справляться с депрессией и тревожностью, а также улучшает когнитивные функции, что важно для успешного усвоения учебного материала и оптимального обучения.

Инновационные технологии на дисциплинах по физической подготовке играют ключевую роль в повышении эффективности учебного процесса, мотивации студентов и разнообразии занятий, так как объединяют в себе современные вычислительные возможности, виртуальную реальность, сенсорные устройства и специализированные приложения, предоставляя новые перспективы для обучения и тренировок. Наряду с этим нужно отметить, что они позволяют обеспечить целостный и комплексный подход к подготовке специалистов различных отраслей на базе теоретических знаний и прикладных методик физического воспитания и спортивных тренировок, которые в полной мере бы соответствовали современному и всестороннему уровню развития знаний, специфическим образовательным задачам и потребностям курсантов.[3]

Так, в число инновационных технологий физической подготовки входят:

1. Технологии сохранения здоровья, направленные на усвоение принципов здорового образа жизни, формируют у обучающихся соответствующие компетенции. Это обеспечивает возможность ежедневного применения полученных знаний на практике. Данные педагогические подходы опираются на активную познавательную деятельность курсантов, рациональное чередование физической активности и статических положений, а также на выполнение специализированных упражнений, предназначенных для предупреждения и исправления нарушений осанки. Важную функцию выполняет принцип наглядности, реализуемый через комплексное использование различных форм подачи учебного материала. Морально-психологическое благополучие обучающихся формируется за счёт развития их духовно-нравственных качеств, утверждения ценностей здорового образа жизни и подготовки к использованию приобретённых прикладных умений в реальных условиях.

2. Личностно-ориентированные технологии, позволяющие развивать практические навыки, которые необходимы в различных жизненных ситуациях, а также способствующие сознательному и положительному отношению курсантов к здоровому образу жизни посредством разъяснения важности систематических занятий физической подготовкой.

3. Информационно-коммуникативные технологии, позволяющие организовывать образовательный процесс на высоком, а главное нетрадиционном уровне, что, безусловно,

будет сказываться на более целостном и системном усвоении учебного материала. Ни для кого не секрет, что занятия по физической подготовке основываются не только на многочисленных тренировках и совершенствовании прикладных навыков и умений, но и широком и многостороннем базисе теоретических знаний, на которые с каждым годом выделяется все меньшее количество учебных часов. Мы полагаем, что внедрение инновационных технологий, а именно применение электронных презентаций позволит эффективно решить эту проблему, так как они представляют собой весьма эффективный и наглядный способ усвоения теоретической информации, которая так важна в рамках образовательного процесса в исследуемом направлении.

В связи с этим необходимо отметить и роль научно-технического процесса, активно внедряющего в образовательную деятельность. Так, его приоритетными направлениями развития принято считать создание новых видов физической культуры, совершенствование предшествующих технологий, а также обеспечение медикаментозной базы и безопасности студентов. Таким образом, интеграция инновационных методик и программ, ориентированных на физическую активность, позволяет сделать образовательный процесс более полноценным и успешным для каждого учащегося.

Параллельно возникает необходимость выстраивания специфической модели инновационного развития физической культуры и воспитания, представляющую собой тесную взаимосвязь предметных теоретических знаний и профессиональных технологий, что будет способствовать формированию инновационного мышления как у преподавателей, так и у их обучающихся.[4] Ни для кого не секрет, что новые знания и умения существенно влияют на повышения качества обучения вне зависимости от специализации с последующим их применения в практической деятельности, и инновационные технологии будут своеобразным трамплином на пути к формированию высокой культуры личности.

Таким образом, подводя итог вышесказанному можно отметить весьма новое явление в физической подготовке как неотъемлемой составляющей образовательного процесса - технологии дифференцированного культурного образования, представляющего собой целенаправленное физическое развитие курсантов и слушателей по различным направлениям, ключевым из которых справедливо отметить индивидуальные особенности, навыки и умения прикладной физической подготовки. Это совокупность специфических педагогических технологий обучения двигательным действиям, развития физических качеств, формирования как теоретических, так и прикладных знаний, обеспечивающих достижение высокого уровня физической культуры, и в некоторых случаях ее совершенства.

Необходимо отметить, что освоение методов отслеживания параметров здоровья через проверку физического развития, а также физической и функциональной готовности,

обеспечит более объективную оценку результативности инновационных технологий, внедряемых в образовательную практику. Также стоит выделить, что грамотно выстроенная система учёта и контроля данных даст возможность выполнить мотивационно-стимулирующую функцию, что, в свою очередь, позволит точно и своевременно вносить коррективы в учебный процесс по данному направлению работы.

Таким образом, внедрение данных технологических решений требует, в первую очередь, роста квалификации педагогов, ведущих занятия по физическому воспитанию. Этот рост неосуществим без того, чтобы преподаватели в совершенстве овладели разнообразными современными образовательными методиками. Разработка инновационных форм физкультурной деятельности и усовершенствование технологий представляют собой ключевые векторы развития научно-технического прогресса в данной сфере, что создаёт необходимую основу для безопасности и здоровья обучающихся. Не менее значимыми являются новые подходы к подготовке специалистов, а также комплексное оснащение информационными ресурсами учебных заведений, занимающихся физической подготовкой.

Литература

1. Бальсевич В.К. Инфраструктура высокоэффективного физического воспитания в общеобразовательной школе России: методология проектирования и эксплуатации // Вестник спортивной науки. – 2003. – № 1. – С. 35–38.

2. Наскалов В.М. Образовательные технологии в комплексном подходе к физическому воспитанию /В.М. Наскалов, Т.П. Юшкевич // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2006. – № 5. – С. 90–97.

4. Алдошин А.В., Тащиян А.А. Инновационные технологии в физическом воспитании курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

5. Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник научных трудов X Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2025. С. 93–98.

6. Татарова С.Ю., Татаров В.Б. «Роль рекреативных технологий в формировании культуры здоровья студенческой молодежи». Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2014. № 1(129). 76 с.

7. Татарова С.Ю. Рекреативные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: монография / Татарова С.Ю. – М.: Финансовый университет, 2015. С. 47.

УДК 796

Зотин В.В.[1]
Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Сибирский государственный университет им. М.Ф.Решетнева,

Мельничук А.А.[2]
Старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Сибирский государственный университет им. М.Ф.Решетнева

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Физическая активность, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Физическая культура – это вид деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, ведь здоровый образ жизни – залог долголетия. В современных условиях, когда прогрессирующая гиподинамия становится характерной чертой образа жизни большинства населения, а цифровые технологии все больше вытесняют естественную потребность в двигательной активности, значение физического воспитания приобретает особую актуальность. Однако процесс формирования физической культуры сталкивается с множеством сложностей, требующих системного анализа и выработки комплексных мер по их устранению.

Проблема недостаточной мотивации к занятиям физической культурой носит всеобъемлющий характер и затрагивает все возрастные группы населения. Как показывают исследования, проведенные среди различных категорий граждан, многие воспринимают физическую активность как нечто обязательное, но крайне нежелательное, что напрямую связано с недостаточным пониманием ее роли в сохранении здоровья и личностном росте [1]. Особенно тревожная ситуация складывается в студенческой среде, где интенсивная учебная нагрузка в сочетании с неправильным распределением времени приводит к сознательному отказу от систематических занятий [2]. Современный уклад жизни, характеризующийся преобладанием сидячей работы и длительным использованием электронных устройств, существенно снижает естественную потребность человека в движении, создавая порочный круг малоподвижности [3].

[1] © Зотин В.В., 2026
[2] © Мельничук А.А., 2026

Серьезные нарекания вызывает состояние системы физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня. Несмотря на формальное наличие разработанных учебных программ, их практическая реализация зачастую носит поверхностный характер. Это обусловлено целым комплексом причин, включая острый дефицит квалифицированных преподавательских кадров, неудовлетворительное состояние материально-технической базы спортивных сооружений, а также применение устаревших методик преподавания, не учитывающих индивидуальные особенности и возможности учащихся [4]. В результате подобного подхода значительная часть выпускников школ и вузов не приобретает необходимых знаний и практических навыков для самостоятельной организации физической активности в дальнейшей жизни.

Социально-экономические аспекты формирования физической культуры заслуживают особого внимания. Наблюдается явное неравенство в доступе к спортивной инфраструктуре между жителями крупных городов и населением сельской местности или малых населенных пунктов. Финансовые барьеры создают дополнительные сложности, делая многие виды физической активности недоступными для широких слоев населения из-за высокой стоимости занятий в специализированных секциях и оздоровительных центрах [5]. Немаловажную роль играет и семейное воспитание – в тех случаях, когда родители не демонстрируют положительного отношения к физической культуре, у детей и подростков формируется устойчивое пренебрежение к любым формам двигательной активности.

Психологические барьеры представляют собой отдельную группу проблем в процессе приобщения к физической культуре. Многие люди, особенно имеющие неудовлетворительный уровень физической подготовки, испытывают серьезные комплексы и страхи, связанные с возможными неудачами или негативной оценкой со стороны окружающих. Это приводит к сознательному избеганию любых форм физической активности и дальнейшей деградации физического состояния. В связи с этим особую важность приобретает разработка индивидуальных программ физического воспитания, учитывающих психологические особенности и возможности каждого человека [1].

Для преодоления существующих проблем необходим системный подход, включающий несколько взаимосвязанных направлений работы. В первую очередь требуется коренная модернизация системы физического воспитания в учебных заведениях, подразумевающая не только обновление материальной базы, но и пересмотр самих принципов организации учебного процесса. Особое внимание следует уделить мотивационной составляющей через проведение разъяснительной работы о пользе физической активности и создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям. Не менее важным является развитие доступной спортивной инфраструктуры,

позволяющей всем категориям граждан, независимо от места проживания и материального положения, регулярно заниматься физической культурой [4].

Образовательные учреждения призваны играть ключевую роль в этом процессе, выполняя не только обучающую, но и воспитательную функцию. Их задача заключается не просто в передаче определенного объема знаний о здоровом образе жизни, но и в формировании устойчивых привычек к систематической физической активности. При этом крайне важно активно вовлекать в этот процесс семью и ближайшее социальное окружение, поскольку только комплексное воздействие всех институтов социализации может создать благоприятные условия для развития физической культуры в обществе.

Таким образом, процесс формирования физической культуры личности в современных условиях сталкивается с целым комплексом взаимосвязанных проблем, имеющих социальный, экономический, организационный и психологический характер. Их успешное решение возможно лишь при условии консолидации усилий всех заинтересованных сторон – от государственных структур и образовательных учреждений до каждой отдельной семьи, мы должны помнить, что физическая культура – это важно. Только комплексный подход, сочетающий институциональные преобразования с индивидуальной работой с каждым членом общества, может обеспечить устойчивое развитие физической культуры и существенное улучшение здоровья населения в долгосрочной перспективе.

Литература

1. Воспитание будущего педагога: педагогическая проблема / Научно-методический сборник / Научный редактор Е.В.Ткаченко – М.: типографский отдел НП «АПО», 2008. – 218 с.

2. Зотин В.В., Мельничук А.А., Приходов Д.С. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // сборник трудов всероссийской научно-практической конференции «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего профессионального образования». – Красноярск,2012. – С.280–283

3. Зотин В.В., Кириченко К.Е. Процесс развития интеллектуального возраста//сборник трудов V международной научно-практической конференции «Студенчество в науке – инновационный потенциал будущего». – Набережные челны,2017. – С. 253–256

4. Ивахненко Г.А. Проблемы и перспективы вузовского физкультурного образования / Г. А. Ивахненко, В. В. Кузьмин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 112.

5. Шмакова Е.С., Мартиросова Т.А. Влияние физической культуры на психологическое состояние. Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы XV Междунар. науч.-практ. конф. (17 июня 2025 г., Красноярск) / под общ. ред. Т. Г. Арутюняна, отв. секретарь А. Шакиров ; СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2025. – С. 168–171

УДК 796

Калмыков Залим Юрьевич[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ: НЕОБХОДИМОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Чтобы иметь возможность оставаться бодрым, активным и физически подтянутым, человеку необходимо вести подвижный образ жизни и выполнять различные упражнения профилактической, оздоровительной или тренировочной направленности. Лишь в случае периодического воздействия умеренных нагрузок в ходе укрепления организма удастся поддерживать здоровье и работоспособность, станут обоснованными предпосылки улучшения базовых функциональных параметров.

Вместе с тем, для рядовых граждан физическая подготовка является факультативным занятием. То есть человек, ориентируясь на свою систему ценностей, принимает решение о включении или нежелании включать работу над улучшением физических показателей в процесс жизнедеятельности. Преимущества жизненной стратегии, в которой спортивные занятия характеризуются как обязательный компонент, для кого-то могут восприниматься как спорные, для кого-то как очевидные. Восприятие информационного контента, пропагандирующего здоровый образ жизни приоритетным вариантом проведения досуга, как и конечное решение о приобщении к нему остается личным выбором каждого.

Для некоторых категорий специальных субъектов вопросы физического развития о отношения к нему обстоят несколько иначе. В частности, сотрудники органов внутренних дел в силу профессионального статуса обязаны поддерживать свое состояние, связанные

[1] © Калмыков З.Ю., 2026

с ним навыки и умения на высоком уровне. Связано такое положение прежде всего со спецификой профессиональной деятельности полицейских, разнообразием случаев, которые могут возникнуть при реализации должностных полномочий, сложностью, напряженностью и вариативностью мероприятий по борьбе с преступностью.

Повышение физических возможностей сотрудников ОВД проводится в различных форматах. Действующие полицейские участвуют в спортивно-массовой работе в подразделениях в соответствии с установленным графиком. Курсанты и слушатели учебных центров проходят курс физической подготовки, где на практических занятиях изучают учебный материал и выполняют упражнения развивающей направленности. Многие исследователи сходятся во мнении, что с точки зрения привития концепции внимательного отношения к своему здоровью и рассмотрения для этого базовым средством регулярной физической активности, именно время обучения полицейских в образовательной организации является наиболее важным периодом, так как здесь они имеют возможность перенять принципы организации учебно-тренировочных занятий и ознакомиться с их содержанием. Принципам общефизического развития курсантов и слушателей вузов МВД посвящена данная работа.

Общая физическая подготовка (ОФП) играет важнейшую роль в процессе подготовки специалистов, работающих в органах внутренних дел. Это многоаспектная система, которая включает в себя разнообразные физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование ключевых физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация движений и скорость. Эти качества составляют основу физической готовности сотрудников к выполнению их служебных обязанностей.

В условиях современной профессиональной деятельности работников МВД требования к физическим показателям значительно возросли. Это связано как с увеличением объема задач, стоящих перед служителями закона, так и с изменениями в характере преступности, включая её высокую динамичность и сложность. Например, в сегодняшнем мире сотрудники полиции всё чаще сталкиваются с ситуациями, требующими не только правовых знаний, но и быстрой реакции, высокой физической активности и способности эффективно действовать в критические минуты [1].

В зависимости от локальных задач, этапа подготовки, возраста и состояния аудитории меняются и тренировочные средства, используемые для совершенствования общефизического развития. На практических занятиях и во время самостоятельных тренировок курсанты и слушатели занимаются силовой подготовкой, работая с собственным весом на гимнастических снарядах, с партнером, преодолевая заданное сопротивление, с отягощением на специализированных тренажерах или в упражнениях со «свободным

весом» – штангой, гирями, гантелями. Развивая скорость учащиеся учебных центров МВД практикуются в коротких спринтерских забегах, челночном беге, прыжковых элементах. Чтобы повысить показатели выносливости педагогический состав периодически ставит задачу на преодоление длинных дистанций (3, 5 километров и более), бега по пересеченной местности, марш-бросков, либо комплекса упражнений в формате круговой тренировки.

Гибкость, координация и быстрота реакция также являются важными аспектами, которые помогают сотрудникам МВД выполнять свои обязанности с максимальной эффективностью, например, в случаях задержания правонарушителей или в ситуациях, когда необходима быстрая эвакуация.

Более того, физическая подготовка способствует не только развитию физических качеств, но и улучшает общее психоэмоциональное состояние сотрудников, помогает снять стресс и повышает уверенность в своих силах. Таким образом, ОФП становится неотъемлемым компонентом всеобъемлющей подготовки кадров для органов внутренних дел, позволяя им успешно справляться с перманентно меняющимися вызовами и повышая общую эффективность работы всей службы.[2]

Общефизическая подготовка также выполняет функцию «подспорья» при выполнении полицейскими боевых приемов борьбы, если необходимость их применения возникла в рамках служебной деятельности. Даже идеальная техника приемов и знание точек приложения усилий могут стать бесполезны, если сотрудник полиции, к примеру, не обладает достаточной физической силой для необходимого контроля подвижности противника, либо действует слишком медленно в силу неразвитости скоростных показателей. Именно комплекс технической оснащенности, тактической выучки и высоких показателей основных физических качеств должен обеспечивать полицейским стойкость, уверенность и результативность при решении профессиональных задач.

Имея представление о свойствах мышечной памяти человека и правилах физического прогресса, постоянному и переменному составу вузов МВД нужно учитывать, что работа по укреплению организма должна носить систематический характер, рассматриваться полицейскими даже не как обязанность, а как непременный компонент всей жизнедеятельности. Выполнение общефизических упражнений должно стать хорошей привычкой полицейских, действительно увлекать их, приносить моральное удовлетворение. Только в этом случае желаемый эффект укрепления организма станет доступным

Методология достижения прогресса физических качеств также достаточно разнообразна. Традиционно практические занятия включают физическую работу в соответствии с вариациями повторного метода, когда нагрузка дозируется на серии выполнения упражнения (нескольких упражнений), а в сериях учитывается количество

повторений. Задача может выглядеть следующим образом: выполнить 4 серии подтягиваний на перекладине по 10 повторений; пробежать 100 метров по стадиону с максимальной скоростью 3 раза с паузой в три минуты между забегами; произвести 5 серий кувырков без изменения (с изменением) направления движения и т.д. Наиболее часто применяемыми из указанных вариаций являются метод динамического напряжения, метод прогрессивно возрастающих усилий, интервальный метод, круговая тренировка, метод максимальных усилий и т. д. Данные приемы отличаются по формату и степени необходимых усилий, а в первую очередь – по основной задаче, которую призваны решить. Переход к каждому конкретному методу является прерогативой инструктора (преподавателя) и производится в соответствии с последовательной реализацией тематического плана занятий, либо по его усмотрению, если того требует этап учебно-тренировочного процесса. Также, педагогический работник может рекомендовать работу желательного профиля для самоподготовки учащегося.

Таким образом, дальнейшие исследования и развитие программ ОФП могут внести значительный вклад в оптимизацию подготовки курсантов для службы в органах внутренних дел. Внедрение инновационных методологических решений и регулярный мониторинг эффективности программ физической подготовки помогут адаптировать учебный процесс к изменяющимся условиям и требованиям, создавая таким образом основу для формирования профессионалов, обладающих не только высоким уровнем физической подготовки, но и необходимыми для успешного выполнения служебных обязанностей личностными качествами. [3] Развитие же физических возможностей обоснованно остается важнейшим компонентом подготовки сотрудников полиции.

Литература

1. Ермоленко Д. А. Общая физическая подготовка как составляющая профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // E-Scio. 2021. № 6. С. 411–415.

2. Литасов П.П., Самойлович М. А. Общая физическая подготовка как составляющая профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный аспект. 2024. № 8.

3. Савчук Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 4. С. 113–120.

4. Тащиян А.А., Биналиев А.Т., Кравченко Е.В. Основы физической культуры / Учебно-методическое пособие / Ростов-на-Дону, 2024.

УДК 796

Кодзоков Азнаур Хасанович[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ РАБОТЫ НАД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙСОТРУДНИКОВ ОВД

Состояние здоровья и показатели физических возможностей человека оказывают существенное влияние на все аспекты его жизнедеятельности. Проявление себя в различных качествах так или иначе привязано к статусу индивида как биосоциального существа, а потому врожденные и приобретенные особенности «телесных» показателей в большей или меньшей степени отражаются в поведении, самопозиционировании, взаимодействии с другими людьми. В этом смысле занятия физической культурой и спортом является отличным средством приобретения уверенности, психологической устойчивости, улучшения коммуникативных способностей и личностной реализации. Польза же умеренной двигательной активности для укрепления организма на сегодняшний момент, пожалуй, никем не оспаривается, позволяя говорить о ней как об очевидно желательном явлении в жизни каждого.

Если говорить о представителях правоохранительной системы, то для них хорошие физические кондиции необходимы для реализации должностных функций, которые подчас бывают связаны с вариативной двигательной деятельностью. Многообразие форм преступного поведения, которое демонстрируют злоумышленники при реализации противозаконных замыслов, заставляет поставленных на стражу общественной безопасности лиц в подготовительном процессе учитывать как можно большее число параметров, позволяющих повысить эффективность решения этой задачи.

Работа над физической формой и навыками сотрудников полиции в целом ведется в трех основных форматах: 1. В образовательных ведомственных центрах, где курсанты и слушатели проходят обучение. 2. В ходе спортивно-массовой работы, боевой и тактико-специальной подготовки по месту службы. 3. В самостоятельном режиме в виде индивидуального тренинга в свободное время. Третий вид имеет, скорее, досуговый

[1] © Кодзоков А.Х., 2026

характер, его присутствие в распорядке дня, безусловно, позволяет судить об уровне ответственности и требовательности к себе каждого полицейского, но фактически является факультативным, чаще применяется в оздоровительных целях и существенно не влияет на общую картину физической готовности личного состава МВД России.

Прохождение курса физической подготовки при получении ведомственного высшего образования и профессиональной подготовке, как и обязанность посещения специализированных практических занятий в подразделениях закреплены законодательно, сеансы строятся в соответствии с четким набором методических правил и принципов, а содержание такой работы строго регламентировано.

Принципы физического воспитания (связь с профессиональной деятельностью, развитие личности, оздоровительная направленность) особенно ярко проявляются в его специализированном виде – в профессионально-прикладной физической подготовке, непосредственно и органически связанной с настоящей или будущей профессиональной деятельностью. Это длительный, многолетний процесс, специально направленный на формирование знаний, профессионально значимых физических и психических качеств, прикладных двигательных навыков и умений, которые способствуют успешности деятельности и преимущественно необходимы в связи с её особыми внешними условиями, выработке функциональной устойчивости организма к этим условиям. В структуре профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов профессионально-прикладная физическая подготовка занимает одно из основных мест, является важной и неотъемлемой частью обучения и воспитания личного состава. Из вышесказанного следует ее цель – обеспечение готовности сотрудников правоохранительных органов к эффективному выполнению служебных обязанностей, в том числе в условиях силового противоборства с правонарушителями. [1]

Направления физической подготовки сотрудников полиции можно классифицировать следующим образом:

1. Навык ускоренного передвижения. Развивается в основном посредством забегов на короткие дистанции, упражнений на мускулатуру ног, прыжковых элементов.

2. Работа на выносливость. Используются кроссовые забеги, бег по пересеченной местности. Данный параметр косвенно прорабатывается в ходе длительного выполнения любых упражнений, схваток и спаррингов, плавания, иной аэробной нагрузки.

3. Силовая подготовка, то есть увеличение возможности мышечной ткани в плане преодоления сопротивления. Источники отягощения традиционно чередуются, могут применяться штанги, гири и гантели, иные предметы, которые необходимо поднимать определенным образом заданное количество раз; собственный вес тела атлетов при

выполнении упражнений на гимнастических снарядах или акробатических упражнений; усилия оппонента, который затрудняет передвижение, мешает расцепить захват, препятствует попыткам сдвинуть себя с места или выполняет иные манипуляции по команде ответственного лица.

4. Подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств и табельного оружия. Содержание здесь заключается в обучении сковыванию наручниками в различных положениях, применению иных средств ограничения свободы и силового воздействия, пресечению попыток применить огнестрельное оружие на близком расстоянии, принципам его изъятия без угрозы окружающим и т.д.

5. Формирование необходимых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности (смелость и решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, настойчивость и т. д.)

6. Обучение системеприкладных практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудников, именуемых боевыми приемами борьбы. Данные элементы специально сконструированы в качестве определенного алгоритма физических действий в типовых ситуациях и направлены на максимально эффективное подавление полицейскими сопротивления противника.

Чтобы задача такого многоаспектного и комплексного обучения была успешно решена, педагогические кадры должны характеризоваться высоким уровнем методической подготовленности, обладать преподавательским и практическим опытом, проявлять в своей работе энтузиазм и стремление быть максимально полезными для подопечных – лишь при соблюдении этих условий усилия возымеют результат.Виды педагогического и тренировочного воздействия должны своевременно чередоваться, в соответствии с этапом обучения, степенью усвоения материала, скоростью достижения прогресса. Для того чтобы решить, что конкретный раздел курса усвоен, преподавателю (инструктору, специалисту) необходим набор методических средств оценки, позволяющих понять, что у аудитории закреплен двигательный навык, конкретный элемент стал доступен к безошибочному исполнению, арсенал доступных полицейскому приемов пополнился новым и т.д.

В условиях нестабильной политической обстановки, когда на территорию государства периодически проникают немногочисленные диверсионные группы, профессиональная физическая подготовка полицейских призвана способствовать:

– повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;

– воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

– формированию готовности сотрудников полиции к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий. [2]

Решаясь на применение физической силы, полицейские также должны осознавать, что подчас оно связано с риском причинения тяжких последствий, а в исключительных случаях ставит под угрозу здоровье и даже жизнь человека. Вследствие этого особое значение принимают проблема обеспечения прав граждан, соблюдение законности в деятельности подразделений органов внутренних дел. Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.[3]А потому внимание руководства МВД к физической подготовке сотрудников абсолютно оправдано, а работа над данным параметром справедливо является приоритетной ведомственной задачей.

Литература

1. Курникова М.В. Физическая культура и спорт как социальное пространство // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2021. № 2. С. 175–181.

2. Макарьев И. В. Физическая подготовка сотрудников в системе правоохранительных органов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 2. С. 50–53.

3. Смолянинова, Е. С. Пути совершенствования физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов / Е. С. Смолянинова // Физическая подготовка и спорт. – Орёл, 2015. – С. 225–227.

4. Тащиян А.А., Демьянова Л.М., Лапшин И.Е. Общекультурные и специфические функции спорта в обществе / Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Белгород, 2024.

УДК 796.015

Кондрашов А.Г.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Волгоградской академии МВД России

РОЛЬ И МЕСТО КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел (ОВД) физическая подготовленность выступает одним из ключевыхфакторов успешного выполнения оперативно-служебных задач. Особую значимость в структуре физической подготовленности приобретают координационные способности, обеспечивающие эффективное противодействие правонарушителям в динамичных и стрессовых условиях. Эти способности позволяют сотрудникам быстро принимать решения и выполнять сложные двигательные действия, стабилизировать положение тела для точной стрельбы после скоростного передвижения, а также успешно проводить приёмы рукопашного боя и боевые приёмы борьбы. Таким образом, высокий уровень развития координационных способностей создаёт благоприятные условия для реализации тактических задач и минимизации рисков для жизни и здоровья сотрудников полиции, что делает их развитие приоритетным направлением в системе профессиональной подготовки.

Анализ современной системы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов выявляет ряд существенных проблем в развитии координационных способностей. Прежде всего, отмечается недостаточный уровень развития данных навыков у действующих сотрудников, что обусловлено исторически сложившимся акцентом на силовые и скоростные качества в ущерб координационным. Кроме того, ограниченные временные ресурсы в рамках образовательных программ МВД России существенно затрудняют целенаправленную работу над координацией: высокая учебная нагрузка по дисциплинам профессионального цикла, необходимость освоения широкого спектра практических навыков и сжатые сроки обучения не позволяют уделить достаточное внимание специализированной координационной подготовке. Дополнительную сложность создаёт отсутствие стандартизированной системы оценки уровня развития координационных способностей: в образовательных учреждениях МВД наблюдается дефицит валидных двигательных тестов и функциональных проб, а также отсутствуют чёткие критерии оценки координационной подготовленности курсантов и слушателей. Наконец, сравнительно

[1] © Кондрашев А.Г., 2026

недавнее включение координационной подготовки в систему физической тренировки сотрудников ОВД привело к недостаточной разработанности методических подходов, что требует модернизации учебно-тренировочного процесса с акцентом на целенаправленное развитие данных способностей [4, 5, 6].

В научной литературе представлены различные трактовки понятия «координационные способности». Согласно концепции Верхошанского Ю.В., координационные способности включают не только физические параметры, но и когнитивные компоненты, такие как способность быстро ориентироваться в динамично изменяющейся ситуации, оперативно принимать решения в условиях дефицита времени, проявлять творческий подход к разрешению нестандартных ситуаций и находить оптимальные двигательные решения [3].

Овчинников В.А., в свою очередь, подчёркивает практическую значимость целенаправленной координационной тренировки, отмечая, что её систематическое применение существенно повышает уровень развития координационных способностей у сотрудников ОВД, напрямую влияет на успешность выполнения служебных задач и оптимизирует процессы освоения новых двигательных навыков за счёт общих механизмов программирования и коррекции движений [7].

Эти теоретические положения формируют научную основу для разработки эффективных методик тренировки координационных способностей в системе профессиональной подготовки.

На основе анализа профессиональной деятельности сотрудников ОВД можно выделить базовые координационные способности, имеющие первостепенное значение для успешного выполнения служебных задач. Прежде всего, это управление собственным равновесием – способность сохранять устойчивое положение тела в статических и динамических условиях, в т.ч. при воздействии внешних сил. Данная способность критически важна при передвижении по сложным поверхностям (скользкое покрытие, завалы и т.п.), выполнении огневых упражнений после скоростного перемещения и проведении силовых приёмов задержания. Не менее значимой является способность выведения противника из равновесия, то есть нарушение устойчивости положения тела правонарушителя за счёт точных и своевременных двигательных действий. Она лежит в основе приёмов рукопашного боя, боевых приёмов борьбы и тактик силового противодействия. Наконец, пространственно-временная ориентация – способность точно оценивать расстояние, скорость и траекторию движения объектов, а также координировать собственные действия с учётом этих параметров – необходима для прогнозирования действий правонарушителя, выбора оптимальной дистанции при задержании и выполнения технических элементов в спортивных единоборствах, составляющих основу профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Проведённый анализ позволяет сформулировать ряд выводов и практических рекомендаций по совершенствованию системы подготовки сотрудников ОВД. Координационные способности являются неотъемлемым компонентом профессиональной физической подготовленности, а их недостаточное развитие снижает эффективность оперативно-служебной деятельности и повышает риски для жизни и здоровья сотрудников. При этом существующая система подготовки не в полной мере обеспечивает целенаправленное развитие данных способностей из-за временных ограничений и отсутствия стандартизированных методик оценки. Для решения этой проблемы целесообразно включить в учебно- тренировочный процесс специализированный раздел «Координационная подготовка» с поэтапным усложнением заданий, а также разработать комплекс двигательных тестов для объективной оценки уровня координационной подготовленности курсантов и действующих сотрудников. Перспективным направлением является интеграция координационных упражнений в дисциплины прикладного характера, такие как огневая подготовка (упражнения на стабилизацию после передвижения), рукопашный бой (отработка приёмов выведения из равновесия) и тактико-специальная подготовка (моделирование стрессовых ситуаций). Кроме того, целесообразно внедрить модули когнитивно-двигательной тренировки, сочетающие развитие координации с отработкой навыков быстрого принятия решений, и организовать регулярные семинары и тренинги для инструкторов по физической подготовке с целью повышения их квалификации в области координационной тренировки. Реализация данных мер позволит существенно повысить уровень профессиональной готовности сотрудников ОВД к выполнению оперативно-служебных задач в сложных и динамичных условиях.

Литература

1. Приказ МВД России от 02 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн – 2-е изд. – М: ТВТ Дивизион, 2019 – 328 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Верхошанский, Ю. В. // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–28.

4. Еганов, А. В. Параметры координационных способностей, определяющих профессиональную подготовленность курсантов / А. В. Еганов, Д. О. Рзаев, С. В. Цветков // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного

образования: Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 117–123.

5. Жарков, С. А. Иерархия профессионально важных физических способностей сотрудников уголовного розыска / С. А. Жарков, В. А. Овчинников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9(127). – С. 101–104.

6. Камнев, Р. В. Координационные способности как системообразующие качества физической подготовки сотрудников ОВД / Р. В. Камнев, В. В. Крючков // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 25 июня 2020 года / Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. – С. 75–78.

7. Овчинников, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России учебник / В. А. Овчинников, О. С. Панова; МВД РФ, Волгоградская академия. – Волгоград : ВА МВД России, 2020. – 584 с.

УДК 796.015

Кондрашов А.Г.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Волгоградской академии МВД России

Мартыненко О.В.[2]
старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки,
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЁРОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) характеризуется высокой динамичностью, необходимостью быстрого реагирования в стрессовых ситуациях и выполнения сложных двигательных задач. Одним из ключевых

[1] © Кондращов А.Г., 2026
[2] © Мартыненко О.В., 2026

компонентов физической подготовленности, обеспечивающих успешность оперативно-служебной деятельности, является статодинамическая устойчивость – способность сохранять равновесие в статических и динамических условиях. Развитие равновесия позволяет сотруднику ОВД эффективно выполнять приёмы рукопашного боя и задержания, сохранять устойчивость при передвижении по сложным поверхностям (скользкое покрытие, завалы, лестницы), стабилизировать положение тела для точной стрельбы после скоростного передвижения, быстро восстанавливать равновесие после толчков, ударов или столкновений, а также действовать эффективно в условиях ограниченной видимости или при воздействии внешних помех.

Статодинамическая устойчивость представляет собой комплексную характеристику, объединяющую способность сохранять равновесие в статическом положении (статическое равновесие) и при выполнении двигательных действий (динамическое равновесие). Для сотрудников ОВД развитие этих качеств имеет первостепенное значение. Устойчивость обеспечивает безопасность при задержании: она позволяет эффективно противостоять попыткам правонарушителя вывести сотрудника из равновесия, что снижает риск падения и получения травм. Кроме того, способность стабилизировать тело после передвижения критически важна для точности стрельбы в реальных условиях – это напрямую влияет на успешность огневой подготовки. Сотрудники часто действуют на неровных поверхностях, в ограниченном пространстве или при неблагоприятных погодных условиях, и развитая устойчивость помогает сохранять контроль над ситуацией. Хорошая координация и равновесие также снижают риск падений и травм при выполнении служебных обязанностей, а развитая статодинамическая устойчивость позволяет быстрее восстанавливать исходное положение после неудачных действий или воздействия противника. Таким образом, целенаправленное развитие равновесия становится важным элементом профессиональной готовности [1,3,4].

Тренировка равновесия должна носить комплексный характер. Она включает статические упражнения – удержание равновесия в неподвижных позах на ограниченной опоре, на неустойчивых поверхностях, с закрытыми глазами или при воздействии внешних возмущений. К таким упражнениям относятся стойка на одной ноге, удержание баланса на балансировочной подушке, фиксация позы после прыжка. Динамические упражнения направлены на сохранение устойчивости при выполнении перемещений, поворотов, прыжков и других двигательных действий. Сюда входят ходьба по бревну, челночные перемещения с изменением направления, прыжки с приземлением в заданной позе. Комбинированные задания сочетают статические и динамические элементы, моделируя реальные ситуации служебной деятельности: например, выполнение приёмов рукопашного

боя с последующим удержанием равновесия или стрельба после преодоления полосы препятствий. Дополнительно используются упражнения с внешними возмущениями – тренировка устойчивости при толчках, ударах, столкновениях.Для этого задействуются партнёры или специальные тренажёры, создающие контролируемые возмущения. Важную роль играют и когнитивно-двигательные задания, предполагающие одновременное выполнение двигательных действий и решение когнитивных задач: например, устный счёт при удержании равновесия или реакция на световые и звуковые сигналы. Такой комплексный подход обеспечивает развитие всех компонентов статодинамической устойчивости, необходимых в профессиональной деятельности [2].

Для целенаправленного развития статического и динамического равновесия применяются различные типы тренажёров. Рассмотрим их подробнее. Балансировочные платформы и доски представляют собой устройства с неустойчивой опорой, требующие постоянного контроля равновесия. Они позволяют тренировать как статическое, так и динамическое равновесие и могут использоваться с разной степенью сложности – например, через изменение угла наклона или добавление веса. Баланс-подушки и полусферы – мягкие надувные или резиновые опоры, создающие нестабильную поверхность. Они подходят для упражнений стоя, сидя или в упоре и развивают проприоцепцию и мелкую моторику мышц-стабилизаторов. Тренажёры с биологической обратной связью (БОС) – компьютеризированные системы, регистрирующие параметры равновесия и предоставляющие визуальную и звуковую обратную связь. Они позволяют точно дозировать нагрузку и отслеживать прогресс. Вибрационные платформы создают колебания различной частоты и амплитуды, стимулируя работу мышц-стабилизаторов, улучшая проприоцепцию и координацию. Интерактивные стабилоплатформы – высокотехнологичные тренажёры с датчиками давления - позволяют выполнять игровые и тренировочные задания на равновесие и могут моделировать различные ситуации служебной деятельности. Полосы препятствий с элементами неустойчивости включают качающиеся мосты, балансировочные балки, подвижные платформы и развивают динамическое равновесие в условиях, приближённых к реальным. Тренажёры виртуальной реальности (VR) сочетают физическую активность с виртуальным моделированием ситуаций: они позволяют отрабатывать равновесие в смоделированных условиях служебной деятельности (преследование, задержание и т. д.).

Каждый тип тренажёра имеет свои преимущества и может использоваться на разных этапах подготовки: от начального обучения до совершенствования навыков у опытных сотрудников. Интеграция тренажёров для развития равновесия в систему профессиональной подготовки сотрудников ОВД может осуществляться по нескольким направлениям. Прежде всего, их целесообразно включать в программу физической подготовки – выделять

отдельные занятия или блоки упражнений на развитие равновесия с использованием тренажёров, проводя 2–3 тренировки в неделю с постепенным усложнением заданий. Эффективно также интегрировать тренажёры в тактико-специальную подготовку, используя их при моделировании ситуаций задержания, преследования, преодоления препятствий – например, отрабатывая приёмы рукопашного боя на балансировочных платформах. В огневой подготовке тренажёры помогают тренировать стабилизацию тела перед стрельбой после выполнения физических упражнений на неустойчивых поверхностях: это повышает реалистичность обучения и готовит сотрудников к реальным условиям. Тренажёры с биологической обратной связью полезны для индивидуальной коррекции: они помогают выявлять и устранять слабые места в координации у отдельных сотрудников. Стабилоплатформы и VR-системы позволяют объективно оценивать уровень развития равновесия и динамику прогресса – эти результаты могут включаться в общую систему аттестации. Кроме того, балансировочные тренажёры применимы в реабилитационной подготовке: их используют в восстановительных программах после травм или длительного перерыва в тренировках [5].

Для успешной реализации данных подходов необходимо обеспечить материально-техническую базу образовательных учреждений МВД и подразделений ОВД соответствующими тренажёрами, разработать методические рекомендации по их использованию для разных категорий сотрудников, провести обучение инструкторов по физической подготовке работе с новым оборудованием и внедрить систему контроля эффективности тренировок на основе объективных показателей равновесия.

Таким образом, развитие статического и динамического равновесия с использованием специализированных тренажёров является важным компонентом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Внедрение современных тренажёрных комплексов позволяет повысить уровень статодинамической устойчивости, что напрямую влияет на эффективность выполнения оперативно-служебных задач и безопасность сотрудников. Перспективным направлением дальнейших исследований является разработка комплексных программ тренировки равновесия с учётом специфики различных подразделений ОВД и внедрение цифровых технологий для мониторинга прогресса.

Литература

1. Жарков, С. А. Иерархия профессионально важных физических способностей сотрудников уголовного розыска / С. А. Жарков, В. А. Овчинников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9(127). – С. 101–104.

2. Камнев, Р. В. Координационные способности как системообразующие качества физической подготовки сотрудников ОВД / Р. В. Камнев, В. В. Крючков // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : Сборник статей Всероссийского круглого стола, Орел, 25 июня 2020 года / Редколлегия: С. Н. Баркалов [и др.]. – Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2020. – С. 75–78.

3. Кондрашов, А. Г. Статодинамическая устойчивость у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. Г. Кондрашов, В. А. Овчинников // Успехи гуманитарных наук. – 2025. – № 12. – С. 307–312.

4. Литвиненко, Ю. В. Статодинамическая устойчивость тела спортсмена как основа эффективных двигательных действий в неожиданных ситуациях (на материале рукопашного боя) / Литвиненко, Ю. В., Никитенко А. // Наука в олимпийском спорте. – 2018. – № 2. – С. 81–91.

5. Нестерова, М. Н. Инновационные спортивные тренажеры для учебного процесса по физической культуре в вузе / М. Н. Нестерова, Е. И. Коробейникова, А. Г. Кондрашов // Наука-2020. – 2025. – № 3(77). – С. 5–13.

УДК 796

Кучмезов А.Н.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России,
подполковник полиции

Кубеев А.Ж.[2]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

КОМПЛЕСНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО И БЫТОВОГО ТРАВМАТИЗМА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Актуальность исследования обусловлена спецификой обучения в образовательных организациях Министерства внутренних дел России (далее – МВД России), которая

[1] © Кучмезов А.Н., 2026
[2] © Кубеев А.Ж., 2026

предполагает повышенные требования к физической выносливости и готовности личного состава к действиям в экстремальных условиях. Практические занятия по физической, огневой и тактико-специальной подготовке неизбежно сопряжены с высоким риском получения травм различной степени тяжести. В то же время сохранение здоровья обучающихся является приоритетной задачей ведомства, так как любые повреждения ведут к снижению эффективности учебного процесса и потере трудоспособности будущих офицеров.

Проблема осложняется тем, что значительный процент травм происходит не только в спортивных залах или на полигонах, но и во внеслужебное время, в бытовых условиях, что зачастую является следствием накопленного переутомления или отсутствия навыков саморегуляции. В этой связи возникает острая необходимость научного переосмысления системы профилактики травматизма и разработки комплексных мер, направленных на минимизацию рисков во всех сферах жизнедеятельности обучающегося.

Как уже ранее отмечалось, травмы среди обучающихся в образовательных учреждениях МВД России могут происходить как в ходе интенсивных физических и тактических тренировок, так и в свободное от службы время. Причины подобных происшествий многообразны и обусловлены как нарушением установленных правил и мер безопасности, так и индивидуальными особенностями самих курсантов и слушателей.

Среди факторов, способствующих травматизму на занятиях по физической подготовке, можно выделить следующие: методические недоработки, проявляющиеся в отсутствии персонализированного подхода, нарушении принципов последовательности и постепенности увеличения нагрузок, а также недостаточном учёте физического состояния, гендерных особенностей и уровня подготовки обучающихся. Недостаточное проведение разминки перед занятиями часто приводит к повреждениям мышц, связок и сухожилий, а также к вывихам. Неправильное обучение выполнению физических упражнений и приёмов борьбы, отсутствие должной страховки или некорректное её применение также являются источниками травм [3, с. 133-137].

Нарушения в оснащении учебного процесса, такие как дефицит тренировочных площадок, отсутствие безопасных зон в спортивных залах или специально подготовленных маршрутов для кроссовой подготовки, также играют роль. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние помещений, включая плохую вентиляцию, недостаточную освещённость, запылённость или низкую температуру воздуха, усугубляет ситуацию. Неблагоприятные погодные условия, особенно низкие температуры и сильный ветер при занятиях на открытом воздухе, могут привести к обморожениям. Отсутствие должного медицинского контроля или игнорирование врачебных предписаний, например, допуск к занятиям без медосмотра или несвоевременное обращение за помощью, также несет риски [2, с. 51-53].

К прочим факторам, способствующим травматизму, относятся: некорректное комплектование групп, объединяющее лиц с разным уровнем подготовки, монотонные или чрезмерные нагрузки, приводящие к переутомлению, и неправильное выполнение приёмов, чреватое травмами.

Во внеслужебное время травмы могут быть вызваны перегрузками от сочетания учебных занятий и дополнительных спортивных тренировок, неправильной техникой выполнения ударных приёмов в единоборствах, падениями в условиях плохой погоды на скользких поверхностях, а также сокрытием курсантом своего предтравматичного или переутомлённого состояния, что снижает координацию и внимание.

Для минимизации риска травматизма необходимо уделять внимание правильной технике упражнений, качественной разминке и заминке, адекватным периодам отдыха, контролю интенсивности нагрузок, а также своевременному оказанию первой помощи и обращению за медицинской помощью.

Комплексный подход к обеспечению безопасности учащихся включает в себя как неукоснительное следование установленным методическим стандартам для практических занятий, так и целенаправленное формирование культуры безопасного поведения в быту. Важность данного аспекта обусловлена тем, что безопасность учащихся представляет собой состояние защищенности их жизненно важных интересов от внутренних и внешних угроз, и система образования призвана подготовить их к адекватному поведению в разнообразных жизненных ситуациях. Такой подход требует учета методических стандартов, методик формирования культуры безопасного поведения, соответствующей нормативной базы, а также активного взаимодействия образовательных учреждений с другими участниками процесса обеспечения безопасности.

Практические занятия по безопасности для учащихся в образовательных учреждениях должны быть направлены на прочное усвоение теоретического материала и развитие практических умений и навыков. Элементы таких занятий могут включать:

Во-первых, практические задания и упражнения - отработка усвоенных знаний и навыков на практике. Примеры: занятия по изучению средств индивидуальной защиты, строевая подготовка, оказание первой помощи.

Во-вторых, интерактивные методы - ролевые игры, симуляции и тренировки, моделирующие реальные жизненные ситуации. Например, ролевые игры по оказанию первой помощи или эвакуации при пожаре.

В-третьих, регулярное повторение и закрепление - систематическое воспроизведение изученного материала, проведение викторин, тестов и ситуационных задач для практического применения знаний [1, с. 183–184].

Формирование культуры безопасного поведения в быту в рамках образовательного процесса предполагает:

1. Освоение правил безопасного поведения в различных средах (дом, улица, природа, школа и т. д.), включая правила пожарной безопасности, профилактики травматизма, поведения на дороге.

2. Развитие осознания рисков и ответственности за свою безопасность и безопасность окружающих. Методы проблемного обучения, анализ реальных происшествий и обсуждение мер предосторожности.

3. Интеграция мультимедийных технологий: использование видеоматериалов, презентаций, интерактивных тестов и игр для лучшего усвоения правил.

4. Формирование позитивного отношения к безопасному поведению, подчеркивание его значимости.

Обеспечение безопасности учащихся также регламентируется Федеральным законом «Об образовании» [4], санитарными нормами и локальными актами образовательных организаций. Важную роль играет взаимодействие образовательных учреждений с органами управления образованием и общественными организациями, координация с антикризисными подразделениями, привлечение профильных специалистов и системная информационная работа.

При занятиях физической подготовкой в учебных заведениях МВД РФ часто фиксируются специфические повреждения: нарушения целостности позвоночника и суставов, обморожения, а также серьёзные черепно-мозговые и телесные травмы [2, с. 51–53]. Основными причинами таких инцидентов являются: недочёты в организации учебного процесса, некорректное применение методик обучения, несоответствие материально-технической базы требованиям, недостаточный уровень санитарно-гигиенического обеспечения спортивных объектов и инвентаря, а также пренебрежение правилами безопасности при выполнении физических упражнений.

Повышенная травматичность отмечается на начальных и заключительных этапах обучения. Это связано с недостаточной функциональной готовностью курсантов к нагрузкам в начале, и их переутомлением к концу обучения, особенно при подготовке к итоговым аттестациям [2, с. 51-53].

Для снижения риска травматизма необходимо:

1. Совершенствовать систему контроля: перед каждым практическим занятием проводить инструктаж по технике безопасности, внимательно отслеживать признаки усталости у обучающихся и учитывать их индивидуальное состояние здоровья.

2. Улучшать разминку: не пренебрегать качественной разминкой перед тренировкой или соревнованиями, чтобы избежать разрывов сухожилий, связок, мышц и вывихов.

3. Уделять внимание психологической подготовке: развивать у обучающихся тактическую грамотность, оперативность, скорость и гибкость мышления, проводя рукопашные поединки и спарринги в различных форматах.

4. Соблюдать меры личной безопасности: подбирать соответствующую спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и места проведения занятий, проверять исправность всего спортивного инвентаря, оборудования и сооружений.

5. Соблюдать дисциплину: как обучающиеся, так и руководители занятий должны строго придерживаться установленных правил. Это включает своевременное прибытие, неукоснительное выполнение команд, соблюдение очередности при выполнении упражнений [1, с. 183-184].

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что профилактика травматизма в вузах МВД России не может ограничиваться лишь формальным соблюдением техники безопасности на занятиях. Она должна представлять собой многоуровневую систему, включающую технический, методический и личностный компоненты.

Основными направлениями минимизации рисков являются:

1. В учебном процессе: Индивидуализация нагрузок, использование современных защитных средств и обязательное внедрение восстановительных процедур после интенсивных тренировок.

2. В бытовой сфере: Формирование у обучающихся осознанного отношения к культуре здоровья и безопасности, а также проведение регулярного мониторинга психофизического состояния для предотвращения кумулятивного эффекта усталости.

Комплексная реализация предложенных мер позволит существенно снизить уровень травматизма, повысить качество подготовки кадров и обеспечить сохранность кадрового потенциала органов внутренних дел еще на этапе его формирования.

Литература

1. Еськова К.В. Профилактика травматизма курсантов ведомственных вузов на занятиях по физической подготовке / К.В. Еськова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2024. – № 20 (519). – С. 183-184. – URL: https://moluch.ru/archive/519/113573.

2. Леушина М.Л. Травматизм во время занятий физической подготовкой и спортом в вузах системы МВД // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2022. – Т. 36. – С. 51–53. – URL: http://e-koncept.ru/2017/771213.htm.

3. Малиновский А.В., Литасов П.П., Зеленин А.В. Основные факторы травматизма на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 4 (66). С. 133–137.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (последняя редакция) // Доступ из справ.-правовой системы «Гарант» (дата обращения: 25.01.2026).

5. Цукур А.Е., Тащиян А.А. Исследование причин травматизма в спортивной борьбе и педагогические условия профилактики / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни / Сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2023. С. 435–443.

УДК 351.74:07

Ломакин В.В.[1]

Старший преподаватель кафедры специальной тактики
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат юридических наук

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Рассматривая определение инновационное развитие, что в переводе на латинский означает обновление, новизну и изменения, следует сказать, что спорт и физическая культура как правило основаны на таких качествах как способность к правильным своевременным и быстрым решениям и действиям, образованности, достижению поставленных целей, упорству, выносливости, физической силе, а инновационное развитие в спортивной сфере способствует более полному и эффективному освоению преподаваемого (изучаемого) материала.

Следует констатировать тот факт, что в современном этапе развития образовательного процесса по физической подготовке слушателей ведомственных учебных заведений, в обязательном порядке (и высокой степени готовности) обеспечивается формирование

[1] © Ломакин В.В., 2026

нравственного, духовного, культурного развития личности, а главное необходимым и самым существенным образом происходит влияние на общее физическое состояние обучающихся, получение соответствующих умений и навыков.

Тем более, что регулярное поддержание необходимой физической формы требуется для обеспечения наиболее эффективного выполнения предстоящих, современных оперативно-служебных задач, а также формирует психологическую и морально-волевую устойчивость у обучающихся курсантов и слушателей [1].

Вместе с тем методики преподавания физической выносливости и специальных приемов борьбы в некоторых ведомственных высших учебных заведениях определенным образом теряют свою актуальность. По вышесказанной весомой и весьма объективной причине профессорско-преподавательскому составу ведомственных высших учебных заведений так или иначе придется обращаться к формированию и реализации инновационных форм обучения, а также стараться внедрять появляющиеся современные новые технологии и методики преподавания.

Вышеуказанное очерчивает формы и методы необходимого развития и формирования современного инновационного учебного и методологического процесса, что в свою очередь обеспечивает переосмысление научной и методической деятельности.

Кроме этого, внедряемое Минобразования России на современном этапе давно назревшее совершенствование учебного и образовательного процесса, в ходе технологического, военного, экономического и иного противостоянияс западом, существенную если не главенствующую рольможет обеспечивать внедрение специализированного высшего образования, представляющего вторую ступень обучения в высших учебных заведениях страны[2].

Современная образовательная программа, внедряемая Минобразования России в ходе выполнения указа Президента РФ от 12.05.2023 № 343 «О некоторых вопросах совершенствования системы высшего образования»[3] в существенной степени, обновляет учебный процесс базового высшего образования, разработанного на замену так называемой западнической магистратуре и ординатуре, что существенным образом расширит и углубит необходимые фундаментальные знания и навыки слушателей, предоставит им современные исследовательские и управленческие перспективы личностного развития и совершенствования.

---

[1] В.В. Ломакин «Всероссийская научно-практическая конференция. «Актуальные проблемы теории и практики специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов». Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя.20 июня 2024 г. С. 184

[2] См.: https://cyberleninka.ru/article/n/novye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospi

[3] См.: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202305120005

Таким образом, новый формат высшего образования можно частично назвать инновационным, тем более что в ближайшем будущем он станет доступен для всех специальностей, а период обученияbудет зависеть от выбираемой профессии и желаемого карьерного роста.

Большинство выпускников смогут реализовать себя в профессии с учетом базового высшего образования, а специализированное высшее образование понадобится самым амбициозным студентам, которые будут решать узко специализированные задачи и получать заработок больше иных коллег. Вторая ступень понадобится тем, кто мечтает о научной карьере или должности руководителя[1].

В связи с вышесказанным инновационная деятельность, реализуемая руководством страны и заинтересованным министерством в свою очередь возможно затронет и ведомственные образовательные учреждения, благодаря чему в научных кругах и образовательном сообществе будет происходить переосмысление и дальнейшее совершенствование научно-педагогической и методологической деятельности.

Предполагаемая научная и педагогическая деятельность позволит определить ключевое направление необходимой модернизации и инновационного развития с учетом выбора той или иной технической мысли и инновационных технологий, где профессорско-преподавательский состав сможет отталкиваться от современных специализированных и индивидуальных характеристик обучающихся, используя свой профессиональный и оперативно-служебный опыт, что в свою очередь, обеспечит развитие творческих способностей и имеющегося потенциала курсантов и слушателей.

На современном этапе развития инновационных технологий важнейшей частью развития и сохранения нашего общества остается и будет являться главенствующая и составляющая – физическая культура и спортивные достижения.

Повсеместные инновационные внедрения и нововведения с целью повышения результативности, эффективности и точности процесса обучения, находят свое применение в современной методике физических упражнений, улучшении личностных результатов в спортивной и специальной физической подготовке, а также создании более благоприятных условий для получения современных умений и навыков.

Развитие образовательного процесса не стоит на одном месте и имеет свойство видоизменяться и совершенствоваться в процессе инновационного развития российского общества, что не может обойти важнейшую составляющую образовательной ведомственной подготовки курсантов в виде физической подготовки и спортивных состязаний.

[1] См.: https://imes.su/press-tsentr/stati/spetsialnost-i-kvalifikatsiya-v-chjom-raznitsa

Еще десяток лет назад нельзя было бы и предположить прямой взаимосвязи развивающихся информационно-коммуникационных технологий с физической культурой и спортом. Развитие вышеназванных инновационных технологий позволили сформировать и обеспечить организацию спортивных состязаний и физических занятий на более высоком методическом уровне, что ранее было невозможно. Также введение инновационных нововведений стало способствовать более качественному усвоению преподаваемого материала, а также приобретению соответствующих знаний, умений и навыков.

В наши дни теория и практика преподавания физической культуры и спортивных упражнений неразделимы и непосредственно связаны с информационно-коммуникационными технологиями и инновациями, в частности – это особенно важно для разрабатываемых и внедряемых практик современных концепции и инноваций. Внедрение же концепций и инноваций не только в профессиональный спорт создает обновлённые подготовительные системы с переходом от устаревших и традиционно преподаваемых учебно-методических пособий к новым актуализированным профессорско-преподавательским составом новшествам, основанным на современном видении и практической значимости развития физического потенциала слушателей.

Сотрудник ОВД должен обладать не только соответствующей физической выносливостью и силой, но и способностью приобретать современные знания, умения и навыки, а также грамотно оценивать оперативную и криминальную обстановку, при этом обладая всесторонним профессиональным кругозором с целью принятия единственно правильного решения, где физическая сила и специальные спортивные навыки играют существенную роль.

Несмотря на внедряемые новшества и инновации в настоящее время все чаще появляются существенные проблемы, связанные со здоровьем подрастающего поколения, являющегося будущими студентами различных ведомственных высших учебных заведений. Вышесказанное говорит о неудовлетворительно складывающейся ситуации в здравоохранении, в первую очередь в дошкольных учреждениях, а также в семье, где по объективным или иным причинам как правило физической подготовке подростков уделяется крайне мало внимания, что конечно же негативно влияет на развитие физической культуры подростка по созданию гармонично развитой личности.

Даже при том, что уже в последствии во многих школьных учреждениях применяются инновационные подходы, относящиеся к различным инновационным технологиям, в том числе в виде обеспечения здоровья и сберегающих технологий для сохранения школьнику его здоровья во время обучения, как правило незначительно представлено широкое применение планомерного развития и формирование знаний и умений в данной области.

Вместе с тем развитие инновационных технологий по физической культуре и спорте в настоящее время часто ограничивается неоднократным повторением практических упражнений и показом видео материалов без широкомасштабного применения VR-очков, VR-шлемов и т.д., по созданию полноценного ощущения присутствия, но не в искусственном виртуальном пространстве, а для существенного повышения образовательного процесса с помощью современных инновационных технологий по физической и иным сферам подготовки.

Помимо VR, в инновационном образовательном учебном процессе требуется дополненная реальность (AR), накладывающая цифровые элементы на восприятие субъектом реального мира. В отличие от VR, система AR предоставляет значительную глубину погружения в искусственный мир, накладываемый поверх физического на экране смартфона. При том, что в развитых западных странах при физической, огневой и иной подготовке сотрудников полиции применяется смешанная реальность (MR), которая сочетает с элементы VR и AR, тем самым позволяя виртуальным объектам взаимодействовать с реальным миром более интегрированным способом[1], с целью полноценного погружения полицейского в смоделированные различные экстремальные ситуации, для развития у слушателей значительной устойчивости к конфликтным, кризисным и стрессовым ситуациям.

Современные VR-тренажеры в состоянии обеспечивать естественное состояние субъекта приближенное к реальной практической обстановке, для значительного и более глубокого получения (усвоения) знаний и умений с целью формирования устойчивых поведенческих реакций (навыков). Конечно же, неоднократные практические повторения физических упражнений и приемы борьбы являются традиционными методами подготовки (обучения) в виде практических занятий, безусловно, по физической и иной специальной подготовке они будут еще достаточно долго оставаться необходимыми и востребованными.

Вместе с тем в реалистичной ситуации возникающего напряжения всех физических сил и эмоций, при реальном столкновении с криминальными структурами, требующих немедленного действия, грамотного использования полученных профессиональных умений и навыков, практические знания могут не всегда гарантировано обеспечить личную безопасность сотрудника ОВД, а также выполнение поставленной задачи на самом высоком, профессиональном уровне.

Тем более, что с учетом часто складывающихся чрезвычайных обстоятельства требуется применение наиболее эффективных симуляций различного типа

[1] Старенко Т.А. «VR-Технологии как инструмент совершенствования тактической подготовки правоохранительных органов» // https://www.вестник-науки.рф/article/21964

и зарекомендовавшего себя программного обеспечения приближенного к реальным событиям, чтобы полноценно обеспечивалась полноформатная отработка силового физического воздействия на правонарушителя для выработки соответствующих умений и навыков, что также приводит к приобретению профессиональных поведенческих реакций в экстремальной обстановке. Такое инновационное обучение становится востребовано и особенно значимо для отработки предстоящего жесткого противостояния с криминальными элементами, где мгновенное решение и каждое последующее действие могут иметь фатальное значение или успех.

По окончании прохождения соответствующей симуляции по физическому воздействию на правонарушителя, преподаватели смогли бы давать личностное заключение и оценку каждому курсанту, что обеспечивало бы закрепление, в том числена подсознательном уровне[1] профессиональных моделей поведенческих реакций, а также необходимых действий путем неоднократного проигрывания и повторения с последующим проведением анализа выполненной задачи.

Существенным фактором проводимой физической подготовки и упражнений (в ходе инноваций) является наличие функции симулятора по просмотру видеозаписи выполняемых упражнений и поставленных задач, что обеспечивает проведение полноценного анализа действий курсантов, использование ими полученных знаний и умений по невербальным и вербальным контактам, что формирует целый ряд ценных рекомендации по законности и обоснованности действий в тех или иных ситуациях.

Вышеназванный подход обеспечивает курсантам лучшее понимание различных аспектов применения физической силы и приемов, осознание существования различных типов и видов поведенческих реакций правонарушителя, взаимосвязанных со складывающейся общественной обстановкой, что обеспечивает осознанное регулирование выбора того или иного действия, приводящего к положительным или отрицательным результатам.

Таким образом из проведенного анализа следует, что применение инновационных решений в физической подготовке курсантов и слушателей ведомственных учебных заведений может обеспечиваться более качественным процессом обучения, делая его болеeплотным, интенсивным и реалистичным, закрепляя качественно новые поведенческие модельные действия, тем самым вырабатывая нужные умения и навыки.

Однако эффективность обучения на основе инновационных технических и технологических решений непосредственно зависит от качественных характеристик

[1] Совокупность условных рефлексов, глубинных убеждений, привычек, автоматизмов, которые определяют тип реагирования на определённые обстоятельства и ситуаций.

применяемых методов и технологий. Особенно важно использовать (применять) программы (программного обеспечения) тех организаций и компаний, которые предлагают свои наиболее передовые программные решения, отвечающие самым современным мировым международным стандартам.

Литература

1. https://cyberleninka.ru/article/n/novye-innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vos-pitanii?ysclid=mlqvzyp
2. http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202305120005
3. https://imes.su/press-tsentr/stati/spetsialnost-i-kvalifikatsiya-v-chjom-raznitsa
4. Старенко Т.А. «VR-Технологии как инструмент совершенствования тактической подготовки правоохранительных органов»,https://www.вестник-науки.рф/article/21964

УДК [796.015.4:796.8]-057.36(470)

Лукьянов Б.Г.[1]
Профессор кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России
кандидат технических наук, доцент

Зайцев В.В.[2]
Преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридичсекого института МВД России

ОПТИМИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И ДЕЙСТВУЮЩИХ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И БОЕВЫХ ПРИЕМОВ В СПЕЦИФИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Современная оперативная обстановка предъявляет повышенные требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Эффективное выполнение служебных задач, связанных с задержанием вооруженных правонарушителей, пресечением массовых беспорядков

[1] © Лукьянов Б.Г., 2026
[2] © Зайцев В.В., 2026

и обеспечением общественной безопасности, напрямую зависит от уровня физической и тактико-специальной подготовленности личного состава [1]. Применение физической силы, специальных средств и боевых приемов борьбы (далее-БПБ) происходит в условиях ограниченного лимита времени, высокого психоэмоционального напряжения и непредсказуемого развития ситуации. Эти факторы обусловливают необходимость наличия у сотрудника не только развитых физических качеств (силы, быстроты, выносливости), но и способности к их мгновенной и адекватной мобилизации, устойчивости к стрессу, а также сформированных до автоматизма прикладных двигательных навыков

Однако традиционно сложившаяся система физической подготовки в образовательных организациях и в служебных подразделениях МВД России зачастую носит консервативный характер и отстает от вызовов времени. Она в значительной степени ориентирована на нормативные показатели (сдача нормативов по физической подготовке), которые, будучи важным элементом контроля, не всегда отражают реальную способность сотрудника действовать эффективно в сложной, изменчивой обстановке [2]. Преобладание методов общей физической подготовки (далее-ОФП) без должной интеграции со специальными и тактическими компонентами приводит к возникновению разрыва между «спортивной» формой сотрудника и его готовностью к решению конкретных служебных задач. Проблема усугубляется дефицитом учебного времени, недостаточной материально-технической базой в ряде подразделений, а также отсутствием единой научно-обоснованной методики подготовки, адаптированной под различные категории сотрудников (курсанты, патрульно-постовая служба, сотрудники специальных подразделений) [3].

В связи с этим актуализируется задача коренной оптимизации системы физической подготовки на основе новых, научно-обоснованных подходов. Данная статья посвящена разработке таких подходов и путей их практической реализации для курсантов ведомственных вузов и действующих сотрудников органов внутренних дел.

Для выработки эффективных мер оптимизации необходимо четко идентифицировать системные проблемы, препятствующие повышению качества физической подготовки.

Одной из основных проблем является дисбаланс между общей и специальной физической подготовкой. Программы подготовки зачастую строятся по принципу наработки кондиционных качеств (бег на длинные дистанции, подтягивание, упражнения на силу), в то время как специальная физическая подготовка (далее-СФП), направленная непосредственно на совершенствование техники БПБ и действий в типовых служебных ситуациях, занимает второстепенное положение. В результате сотрудник, обладающий хорошей общефизической формой, может испытывать трудности при выполнении болевого приема на

сопротивляющегося правонарушителя, что связано с отсутствием специфической силовой выносливости, взрывной силы и координации, требуемых для данного конкретного действия.

Второй значимой проблемой является низкий уровень интеграции психологической и физической подготовки. Тренировочный процесс обычно протекает в комфортных, предсказуемых условиях спортивного зала. Однако, реальное применение навыков происходит на фоне сильнейшего стресса, который провоцирует сужение сознания, ухудшение тонкой моторики и вегетативные реакции (учащенное сердцебиение, тремор). Традиционные методы не учат сотрудника управлять своим состоянием и применять навыки в условиях психофизиологического давления. Это приводит к известному феномену «потери навыка» в критической ситуации.

Третья проблема касается отсутствия адаптивности и индивидуализации тренировочного процесса. Программы подготовки, как правило, являются унифицированными и не учитывают индивидуальные особенности сотрудника (тип телосложения, психофизиологический профиль, исходный уровень подготовки, специфику выполняемых служебных обязанностей). Это снижает мотивацию и эффективность тренировок. Для действующих сотрудников добавляется проблема поддержания формы в условиях ненормированного рабочего дня и высокой служебной нагрузки, что требует разработки гибких, компактных и высокоинтенсивных тренировочных методик.

Четвертый блок проблем связан с материально-техническим и методическим обеспечением. Во многих подразделениях отсутствует современное оборудование для моделирования реальных ситуаций (тренажеры-манекены с обратной связью, симуляторы огневой подготовки, средства имитации факторов внешней среды). Не в полной мере используются возможности цифровых технологий для контроля биометрических показателей и анализа техники выполнения приемов.

Подготовка курсантов в ведомственных вузах МВД России является фундаментом их будущей профессиональной деятельности. Именно на этом этапе необходимо заложить не только базовые двигательные навыки, но и принципы правильного построения тренировочного процесса на протяжении всей службы [4].

Одним из перспективных направлений является внедрение принципов «кросс-тренинга» в учебный процесс. В отличие от узкоспециализированных тренировок, кросс-тренинг предполагает комплексное развитие всех основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, скорости, координации) в рамках одной или смежных тренировок. Это позволяет создать более универсальную и адаптивную физическую базу, что крайне важно для полицейского, деятельность которого непредсказуема. Например, программа

может сочетать элементы тяжелой атлетики для развития взрывной силы, гиревого спорта для силовой выносливости, упражнений из легкой атлетики для развития скоростно-силовых качеств и плавания для активного восстановления и работы кардиореспираторной системы. Такой подход предотвращает мышечный дисбаланс, снижает риск травм и поддерживает высокий уровень мотивации у курсантов.

Важнейшим элементом оптимизации должно стать функциональное тренировочное моделирование. Суть подхода заключается в том, что физические качества отрабатываются не изолированно, а в движениях и позах, максимально приближенных к реальным служебным ситуациям. Вместо выполнения жима штанги лежа более целесообразно использовать такие упражнения как бросок тяжелого манекена, работа с канатами или резиновыми жгутами в неустойчивых позициях. Это развивает именно ту функциональную силу, которая необходима для задержания, преодоления сопротивления, транспортировки груза (например, раненого напарника). Тренировки должны проводиться в экипировке, приближенной к повседневной (бронежилет, разгрузочный жилет), чтобы организм адаптировался к работе в условиях дополнительной нагрузки и ограничения подвижности.

Следующим ключевым направлением является интеграция психофизиологического компонента. Для этого необходимо активно использовать методы «стресс-тренинга». Тренировки по БПБ и тактике должны проводиться в условиях, искусственно создающих психоэмоциональное напряжение. Это может быть достигнуто за счет:

1. Введения элемента соревновательности и неопределенности (внезапная смена «условного правонарушителя», изменение сценария ситуации);

2. Физического утомления курсантов перед отработкой технических действий (например, выполнение серии высокоинтенсивных упражнений с последующим немедленным переходом к отработке приема);

3. Использования средств имитации (шумовые, световые эффекты, ограничение видимости);

4. Применения защитного снаряжения (шлемы, перчатки), позволяющего работать с высокой интенсивностью и контактом, что максимально приближает условия к реальным;

Такой подход формирует стрессоустойчивость и позволяет отработать навык до уровня «моторного автоматизма», когда он выполняется без участия сознания даже в состоянии сильного волнения.

Для повышения эффективности обучения технике БПБ целесообразно внедрение цифровых технологий анализа движения. Использование систем видеоанализа с возможностью замедленного воспроизведения и покадрового разбора позволяет инструктору и курсанту объективно оценить ошибки в биомеханике движения [5].

Перспективным является применение носимых датчиков (акселерометров, гироскопов), которые могут предоставлять данные о скорости, траектории и усилии при выполнении приема. Это переводит процесс обучения из плоскости субъективных ощущений в плоскость объективных данных, что способствует более быстрому и качественному освоению сложнокоординационных действий.

Подход к подготовке действующих сотрудников должен кардинально отличаться от подготовки курсантов в силу иных условий и приоритетов. Основная задача здесь – не столько формирование базовых навыков, сколько их поддержание, актуализация и адаптация к накапливаемому оперативному опыту.

Для сотрудников, испытывающих постоянный дефицит времени, оптимальным решением является внедрение коротких высокоинтенсивных интервальных тренировок (далее-ВИИТ). Многочисленные исследования подтверждают, что протоколы ВИИТ продолжительностью 15–30 минут по своей эффективности в плане развития анаэробной и аэробной выносливости, а также поддержания мышечной массы могут превосходить длительные тренировки в умеренном темпе. Такие тренировки можно проводить непосредственно в помещениях подразделений без сложного оборудования, например, используя комплексы bodyweight упражнений (берпи, приседания, отжимания, спринты на месте) по интервальному принципу (например, метод Табата). Это позволяет поддерживать физическую форму без ущерба для служебной деятельности.

Крайне важным является тактико-специальный акцент тренировок. Для действующих сотрудников физическая подготовка должна быть неразрывно связана с отработкой профессиональных навыков. Еженедельные или двухразовые в неделю занятия должны строиться по принципу комплексных тактических воркаутов. Пример такого занятия: сотрудник в полной экипировке выполняет короткий спринт, преодолевает импровизированное препятствие, производит «выстрел» из тренировочного пистолета по мишени (что требует точности на фоне физической нагрузки), после чего выполняет силовое задержание манекена с применением БПБ и использования наручников. Подобные связки максимально приближены к реальным сценариям и обеспечивают интеграцию всех компонентов подготовки: физического, технического и тактического.

Учитывая наличие у опытных сотрудников профессиональных деформаций и устоявшихся двигательных стереотипов (не всегда правильных), необходима регулярная экспресс-диагностика функционального состояния. Для этого могут использоваться простые, но информативные тесты, не требующие много времени: определение времени простой и сложной сенсомоторной реакции, ортостатическая проба для оценки состояния вегетативной нервной системы, тесты на силовую выносливость ключевых мышечных групп

(например, удержание тела в планке). На основе результатов такой диагностики инструктор по физической подготовке может вносить коррективы в индивидуальные планы тренировок, уделяя внимание отстающим качествам.

Для поддержания высокой мотивации и обмена опытом эффективным инструментом является внедрение профессионально-ориентированных соревновательных форматов по типу «Полицейский биатлон» или тактических турниров. Эти соревнования должны моделировать реальные служебные ситуации и включать в себя элементы физической нагрузки, стрельбы, применения БПБ и принятия тактических решений. Подобные мероприятия не только стимулируют сотрудников к самостоятельным занятиям, но и способствуют выявлению лучших практик.

Оптимизация системы физической подготовки невозможна без современного научно-методического и информационного обеспечения. Предлагается создание «единой цифровой платформы» для сопровождения процесса физической подготовки на всех уровнях – от ведомственного вуза до территориального органа.

Данная платформа должна аккумулировать:

1. Индивидуальные электронные паспорта физической готовности каждого курсанта/сотрудника, куда вносятся результаты регулярного тестирования, персональные планы тренировок, данные о медицинских ограничениях;

2. Библиотеку современных методических материалов: видео-уроки по технике БПБ, комплексы функциональных и ВИИТ-тренировок, рекомендации по питанию и восстановлению;

3. Систему дистанционного обучения и контроля для инструкторского состава, позволяющую проводить вебинары, семинары и курсы повышения квалификации;

4. Аналитический модуль, который на основе больших данных сможет выявлять общие тенденции, «слабые места» в подготовке личного состава и генерировать рекомендации по совершенствованию учебных программ.

Такая система позволит перейти к управлению подготовкой на основе объективных данных, обеспечит преемственность между этапом обучения в вузе и последующей службой, а также позволит осуществлять постоянный мониторинг и корректировку процесса.

Оптимизация системы физической подготовки личного состава МВД России является не просто желательным улучшением, а насущной необходимостью, продиктованной сложностью и многообразием современных вызовов в сфере охраны правопорядка. Предложенные в статье новые подходы – кросс-тренинг, функциональное и имитационное моделирование, интеграция психофизиологического компонента,

применение высокоинтенсивных интервальных методик и цифровых технологий – представляют собой комплексное решение существующих проблем.

Ключевым принципом реформирования должен стать переход от подготовки, ориентированной на формальные нормативы, к подготовке, нацеленной на формирование универсальной, устойчивой и практико-ориентированной физической готовности. Эта готовность должна позволять сотруднику адекватно и эффективно действовать в непредсказуемых, стрессовых и потенциально опасных ситуациях, строго в рамках правового поля.

Успешная реализация предложенных мер возможна только при условии консолидированных усилий со стороны руководства МВД России, научно-педагогического состава ведомственных вузов и инструкторского корпуса в территориальных органах. Необходима разработка и внедрение новых учебных программ, оснащение подразделений современным оборудованием, а также постоянная работа по повышению квалификации инструкторского состава. Инвестиции в физическую подготовку сотрудников – это прямые инвестиции в их профессиональную надежность, безопасность и, в конечном счете, в общественную безопасность в целом.

Литература

1. Бабин, А. В. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств / А. В. Бабин, О. С. Панова // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. – С. 8-12. – EDN YHTCUJ.

2. Педагогическая основа физической подготовки в образовательных организациях МВД России / А. В. Бабин, Б. Г. Лукьянов, К. И. Габдрашитова, А. Б. Лукьянов // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне, Уфа, 30–31 мая 2025 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 63-68. – EDN YCRRGI.

3. Степанов, Г. И. Актуальные проблемы в формировании профессиональных навыков в применении боевых приемов борьбы у сотрудников подразделений органов внутренних дел МВД России / Г. И. Степанов, А. В. Бабин, А. Р. Мирзоев // Евразийский юридический журнал. – 2020. – № 1(140). – С. 340–342. – EDN NYDSSW.

4. Тащиян А.А., Петрищева Ю.В., Тащиян В.А. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни / Сборник научных статей XIV Международной научно-практической конференции. Воронеж, 2025. С. 558-561.

5. Лукьянов, А. Б. Ресурсно-функциональная концепция формирования индивидуальной траектории спортивной подготовки в информационной среде / А. Б. Лукьянов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2024. – 266 с. – ISBN 978-5-466-03483-7. – EDN RXBAOB.

УДК 796.071.2

Мануйленко Э.В.[1]
Заведующий кафедрой физического воспитания,
спорта и туризмаРостовского государственного
экономического университета (РИНХ),
кандидат педагогических наук, доцент

Тащиян А.А.[2]
доцент кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России
кандидат юридических наук

СОВРЕМЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ МЕДИАОБРАЗОМ СПОРТСМЕНА В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ТРАДИЦИОННЫХ И ЦИФРОВЫХ МЕДИА

Актуальность данной работы обусловлена возрастающей ролью медиаобраза спортсмена в условиях развития традиционных и цифровых медиа. В современном обществе спортсмен является не только участником спортивных соревнований, но и публичной

[1] © Майнуленко Э.В., 2026
[2] © Тащиян А.А., 2026

фигурой, имидж которой влияет на общественное восприятие и коммерческую привлекательность. Активное использование социальных сетей расширяет возможности коммуникации с аудиторией, одновременно увеличивая репутационные риски. В связи с этим возрастает необходимость осознанного управления медиаобразом спортсмена. Недостаточная разработанность данной проблемы в научных исследованиях определяет актуальность ее дальнейшего изучения.

Цель данного исследования заключается в анализе методов и стратегий, которые помогают спортсменам сохранить и укрепить свой имидж в условиях медийного давления. Важно рассмотреть, как различные факторы, такие как личные качества спортсмена, его публичные высказывания и активность в социальных сетях, влияют на формирование медиаобраза.

В работе используется комплексный подход. Основными методами в исследовании стали анализ современной специализированной литературы, изучение разработки эффективных стратегий медиакоммуникации, анализ успешных и неудачных кейсов управления имиджем, а также выработка рекомендаций по кризисному управлению в случае возникновения репутационных угроз.

Проведем анализ современных механизмов формирования и управления медиаобразом спортсмена:

1. Традиционные медиа в формировании спортивного имиджа

Несмотря на стремительное развитие цифровых технологий, традиционные медиа, такие как телевидение и пресса, сохраняют за собой фундаментальную роль в формировании спортивного имиджа, выступая в качестве ключевого источника легитимности, массовой известности и задавая основные нарративы.

Прежде всего, телевизионные трансляции глобальных спортивных событий обеспечивают беспрецедентный охват, создавая «эффект присутствия» для миллионов зрителей и моментально превращая спортсменов в узнаваемых личностей в момент их триумфа или поражения. При этом пресса в лице авторитетных газет и журналов придает образу вес и серьезность, ведь появление на обложке или в крупном feature-материале служит символом перехода из статуса просто спортсмена в статус звезды и культурного феномена. Однако их влияние не ограничивается простой трансляцией событий; именно традиционные медиа активно занимаются «обрамлением» образа, выстраивая вокруг атлета устойчивую легенду через комментарии в прямом эфире, аналитические статьи и журналистские расследования, подчеркивающие такие аспекты, как трудное детство, сила воли или преодоление травм [2]. Кроме того, они являются площадкой для контролируемого

доступа, где через эксклюзивные интервью и пресс-конференции спортсмен и его команда могут донести до публики выверенные идеи.

В ситуациях кризиса, будь то допинговые скандалы или нарушения этики, телевидение и пресса становятся главным полем для кризисного менеджмента, где публикуются официальные заявления и проводятся исповедальные интервью, способные как окончательно разрушить репутацию, так и послужить инструментом для ее реабилитации.

Таким образом, в современную эпоху, хоть социальные сети и предоставили спортсменам прямой канал коммуникации с фанатами, традиционные медиа не утратили своей значимости, а перешли в категорию институций, чье одобрение и внимание придает образу глубину, проверенность и включенность в более широкий культурный и социальный контекст, оставаясь незаменимым элементом в построении целостного и устойчивого спортивного имиджа.

2. Специфика восприятия спортсмена через различные медиаформаты

Специфика восприятия спортсмена через различные медиаформаты заключается в том, что каждый тип медиа предлагает собственную оптику, акцентируя разные грани личности и деятельности атлета, что в совокупности формирует сложный и многомерный публичный образ. Телевидение, как доминирующий визуальный формат, создает эффект непосредственного присутствия и эмоционального вовлечения, где восприятие спортсмена строится не только на его спортивных результатах, но и на языке тела, мимике, эмоциональных реакциях в моменты победы или поражения, что способствует его очеловечиванию или, напротив, наделению чертами сверхчеловека. Пресса, в свою очередь, будь то газеты или глянцевые журналы, предлагает вербально-аналитическое восприятие, углубляясь в биографию, мотивацию и личностные качества через жанры интервью, портретного очерка и расследования, тем самым конструируя продуманный нарратив и легитимируя статус спортсмена как значимой фигуры. [2]

Цифровые среды, в частности социальные сети, кардинально меняют перцепцию, предлагая модель неопосредованного и интимного общения, где спортсмен воспринимается не как отстраненная звезда, а как доступная личность из ленты новостей, чья жизнь демонстрируется в режиме реального времени, что формирует иллюзию личной связи и аутентичности. Таким образом, аудитория получает фрагментированный образ: через телевидение – эмоционально-героический, через прессу – интеллектуально-осмысленный, а через социальные сети – приватно-бытовой, и именно эта комбинация, подчас содержащая противоречия, и составляет основу современного восприятия спортивной звезды, делая его полифоничным и зависимым от избирательности медиапотребления реципиентом

Рассмотрим кейсы формирования спортивного имиджа:

1. Успешные стратегии медиапозиционирования российских спортсменов

Успешные стратегии медиапозиционирования российских спортсменов в современной медиасреде представляют собой комплексный подход, основанный на синтезе традиционных ценностей и цифровых коммуникативных практик, что позволяет выстраивать устойчивый и привлекательный публичный образ.

Ключевой стратегией является *патриотическое позиционирование,* при котором спортсмены активно акцентируют свою связь с национальной историей, культурой и государственными интересами, выступая под флагом страны на международных соревнованиях, давая интервью государственным телеканалам и участвуя в пропагандистских проектах, что не только укрепляет их лояльность в глазах отечественной аудитории, но и обеспечивает поддержку на государственном уровне. [1]

Второй важной тактикой стала *активная работа в социальных сетях*, где спортсмены целенаправленно демонстрируют «закулисную» сторону жизни – интенсивные тренировки, процесс восстановления после травм, моменты с семьёй и хобби, – создавая тем самым иллюзию аутентичности и близости к поклонникам, что компенсирует формальность их образа в официальных СМИ.

Третьим элементом является *социальная ответственность*, реализуемая через благотворительные фонды, участие в экологических и просветительских инициативах, что позволяет сформировать имидж не просто чемпиона, но и социально зрелой личности, неравнодушной к общественным проблемам.

Четвёртая стратегия заключается в умелом балансировании между образом «железного» победителя, не знающего компромиссов, и «человека из народа», с его слабостями и эмоциями, что делает образ релевантным для разных целевых аудиторий. [5] Наконец, эффективной практикой является *кросс-медийность*, когда один контент-повод (например, победа на чемпионате) последовательно и с разными акцентами транслируется через все каналы: от новостного сюжета на федеральном ТВ и развёрнутого интервью в спортивной прессе до серии личных постов в VK и Telegram, что обеспечивает тотальное покрытие и закрепление желаемого образа в общественном сознании.

Таким образом, успех медиапозиционирования российских спортсменов зиждется на гибком сочетании лояльности государственному нарративу, прямого диалога с аудиторией в цифровой среде и демонстрации многогранности личности, выходящей за рамки сугубо спортивных достижений.

2. *Влияние медийного образа на коммерческую привлекательность спортсмена*

Влияние медийного образа на коммерческую привлекательность спортсмена является определяющим фактором в современном спортивном маркетинге, поскольку именно тщательно выстроенный публичный имидж трансформирует спортивные достижения в реальные финансовые активы, привлекая рекламные контракты и партнерства. [6]

Ярким примером служит португальский футболист КриштиануРоналду, чей образ целеустремленного трудоголика, идеального семьянина и филантропа, активно продвигаемый через социальные сети и традиционные медиа, позволил ему создать мощнейший личный бренд, который приносит доход, многократно превышающий его футбольную зарплату, благодаря контрактам с такими гигантами, как Nike, Herbalife и собственная линия парфюмерии CR7. [6]

В противовес этому, скандальный или конфликтный имидж может уничтожить коммерческий потенциал даже самого талантливого атлета, что демонстрирует пример российского теннисиста Даниила Медведева, который, пройдя путь от образа «бунтаря», чьи эмоциональные вспышки на корте отпугивали спонсоров, к более сдержанному и ироничному амплуа, смог кардинально улучшить свои позиции на рекламном рынке, заключив контракты с BMW и Lacoste.

В женском спорте показателен кейс американской гимнастки СимоныБайлз, чей образ стойкой и смелой женщины, открыто говорящей о проблемах ментального здоровья, сделал ее не просто чемпионкой, а символом силы и уязвимости, что привлекло к ней таких партнеров, как Athleta и Visa.

Российский фигурист Евгений Плющенко успешно монетизировал образ харизматичного и эпатажного «артиста», чьи яркие показательные выступления и участие в телевизионных шоу создали ему репутацию шоумена, что обеспечило ему успех собственных ледовых проектов и коммерческих предприятий за пределами большого спорта.

Таким образом, медийный образ выступает не просто дополнением к спортивным результатам, а самостоятельным капиталом, где такие качества, как лояльность, семейность, социальная ответственность или, наоборот, уникальная харизма, становятся товаром, который компании стремятся ассоциировать со своим брендом, делая инвестиции в спортсмена с «правильным» имиджем высокоэффективным маркетинговым инструментом [6].

3. Стратегии решения конфликтов между журналистами и спортсменами

Стратегии решения конфликтов между журналистами и спортсменами представляют собой комплекс проактивных и реактивных мер, направленных на деэскалацию напряженности и защиту репутации обеих сторон, поскольку открытый конфликт наносит

ущерб как имиджу спортсмена, так и профессиональному авторитету журналиста. Ключевой превентивной стратегией является установление четких правил взаимодействия через регламентированные пресс-конференции, заранее согласованные темы интервью и назначение официального пресс-атташе, который выступает буфером и фильтром для запросов, что позволяет минимизировать риски недопонимания и провокационных вопросов. [3]

Когда конфликт уже возник, наиболее эффективной стратегией становится немедленная и взвешенная коммуникация, при которой спортсмен или его команда не игнорируют инцидент, а выпускают оперативное, но продуманное заявление, признающее проблему (если вина есть) или тактично разъясняющую свою позицию без перехода на личности, что лишает журналистов информационного повода для дальнейшей эскалации.

Следующим тактическим ходом является стратегия использования «лояльных» медиаканалов, для публикации эксклюзивного развернутого интервью или личного видеообращения, где спортсмен может изложить свою точку зрения в контролируемом формате, перехватив инициативу и оказав прямое эмоциональное воздействие на аудиторию в обход искажающего фильтра оппонента. [3]

В случае затяжных или особо публичных конфликтов применяется стратегия привлечения третьей стороны – медиатора в лице авторитетного спортивного функционера, представителя общественной организации или другого уважаемого спортсмена, который может выступить посредником для организации приватного диалога и поиска компромисса, не вынося проблему на публику.

Наконец, долгосрочной стратегией является систематическая работа над медиаграмотностью спортсмена, включающая тренировки по поведению в сложных интервью и управлению эмоциями, а также формирование у журналистов понимания специфики спортивной среды через неформальные встречи, что в совокупности способствует укреплению взаимного уважения и снижает саму вероятность возникновения конфликтных ситуаций, переводя отношения в конструктивное русло.

Управление медиаобразом спортсмена

1. Инструменты и методы построения позитивного имиджа в медиа

Инструменты и методы построения позитивного имиджа спортсмена в медиа представляют собой комплексную систему, сочетающую как традиционные PR-технологии, так и современные цифровые стратегии, направленные на формирование целостного и привлекательного образа. [2]

Ключевым инструментом является работа с традиционными медиа, которая включает в себя организацию эксклюзивных интервью для авторитетных изданий и телеканалов, где

спортсмен может донести выверенные месседжи, участие в пресс-конференциях для демонстрации открытости, а также подготовку специальных героических или человекоориентированных нарративов в сотрудничестве с журналистами, которые подчеркивают не только победы, но и трудный путь к ним, силу характера и преодоление препятствий.

В цифровой среде основным методом становится ведение персональных социальных сетей, где через контент-план, включающий личные фото и видео с тренировок, моменты отдыха, общение с семьей и партнерами, а также прямые эфиры, создается иллюзия аутентичности и близости к болельщикам, что позволяет сформировать лояльное комьюнити. Еще одним важным методом является реализация программ социальной ответственности, когда спортсмен выступает в качестве лица или учредителя благотворительного фонда, участвует в экологических и просветительских акциях, что позиционирует его как социально зрелую и неравнодушную личность, что крайне ценно для репутации. Для управления восприятием в кризисных ситуациях применяется метод проактивной коммуникации, включающий своевременные публичные извинения, разъяснение своей позиции через официальные заявления или откровенные интервью-исповеди, что позволяет минимизировать репутационный ущерб и продемонстрировать зрелость и ответственность. [4]

Наконец, стратегическим инструментом выступает кросс-медийное позиционирование, при котором один ключевой посыл, например, о возвращении после травмы, последовательно и с разными акцентами интегрируется во все каналы – от телерепортажа и статьи в спортивной газете до серии постов в VK, что обеспечивает тотальное охватывание целевой аудитории и закрепление желаемых характеристик имиджа, таких как устойчивость и целеустремленность. [1]

Таким образом, эффективное построение позитивного имиджа является результатом синергии контролируемого взаимодействия с прессой, тщательно продуманной цифровой присутствия, активной социальной позиции и стратегического управления коммуникацией, что в совокупности трансформирует спортсмена из простого исполнителя в мощный и коммерчески успешный личный бренд.

2. Стратегии взаимодействия спортсмена с журналистами и аудиторией

Стратегии взаимодействия спортсмена с журналистами и аудиторией представляют собой комплекс взаимосвязанных практик, направленных на построение устойчивого и контролируемого публичного имиджа, где ключевым принципом является дифференциация подходов к различным каналам коммуникации.

В отношениях с традиционными медиа доминирует стратегия управляемого доступа, которая реализуется через проведение пресс-конференций по заранее согласованным правилам, организацию эксклюзивных интервью с лояльными изданиями для раскрытия конкретных тем, а также систематическое предоставление комментариев через пресс-службу, что позволяет фильтровать информацию и задавать нужный тон её освещения, минимизируя риски нежелательных трактовок. [4] Параллельно с этим осуществляется стратегия проактивного формирования нарратива, когда команда спортсмена самостоятельно инициирует медийные поводы – от рассказа о благотворительных акциях до публикации документальных фильмов о подготовке к соревнованиям, – создавая тем самым позитивный информационный фон.

В цифровой среде применяется принципиально иная стратегия прямого диалога с аудиторией, основанная на демонстрации «закулисной» реальности через социальные сети: регулярные прямые эфиры, сторис с тренировок, личные блоги и интерактивные опросы помогают создать эффект аутентичности и личной связи, компенсируя формальность официальных заявлений. Особое место занимает стратегия управления репутацией в кризисных ситуациях, где применяется метод опережающей коммуникации – быстрое размещение личного видеообращения или подробного поста с извинениями и объяснением позиции до того, как медиа успеют создать негативный ажиотаж, что позволяет сохранить доверие аудитории.

Наконец, общей сквозной стратегией является кросс-медийная интеграция, при которой один ключевой месседж (например, о важности здорового образа жизни) последовательно и в адаптированной форме транслируется через все каналы – от телеинтервью и статьи в спортивной газете до серии постов в Instagram и YouTube-подкаста, что обеспечивает комплексное воздействие на разные сегменты аудитории и закрепление желаемых ассоциаций с персональным брендом спортсмена. [6]

Таким образом, эффективное взаимодействие строится на гибком сочетании контроля при работе с традиционными СМИ и открытости в цифровой среде, где каждая коммуникация подчинена общей цели формирования целостного, привлекательного и социально ответственного образа, напрямую влияющего как на популярность, так и на коммерческий успех атлета.

В результате исследования было установлено, что регулярное участие в адаптивных спортивных мероприятиях значительно улучшает физическую форму и психологическое благополучие участников. Также выявлена важная роль спорта в формировании социальных связей и снижении чувства изоляции. Полученные данные подтверждают необходимость развития и поддержки программ адаптивного спорта для улучшения жизни людей с инвалидностью.

Исследование подтвердило прямую корреляцию между медийным образом и коммерческой привлекательностью: позитивный, социально ответственный и личностно притягательный имидж (примеры К. Роналду, С. Байлз) трансформируется в самостоятельный финансовый актив, в то время как скандальный образ требует значительных усилий по коррекции (пример Д. Медведева) [6]. В качестве базовых инструментов и методов построения позитивного имиджа идентифицированы: стратегическая работа с традиционными СМИ через эксклюзивы и пресс-конференции, проактивное ведение социальных сетей для создания эффекта интимности, реализация программ социальной ответственности и кросс-медийная интеграция ключевых месседжей.

Проведенное исследование позволило комплексно рассмотреть процесс формирования медийного имиджа спортсмена как многогранный и стратегически управляемый феномен.

Анализ показал, что в современной медиасреде успешный имидж является продуктом синергии традиционных и цифровых каналов коммуникации. Традиционные медиа, выполняя роль института легитимации, задают основные нарративы и обеспечивают массовый охват, в то время как социальные сети создают пространство для аутентичности и прямого диалога, формируя лояльное комьюнити.

Было выявлено, что специфика восприятия образа спортсмена аудиторией напрямую зависит от медиаформата, что требует от команды атлета дифференцированного подхода к контенту для каждого канала. На примере успешных кейсов российских и международных звезд спорта доказано, что позитивный и социально ответственный имидж, основанный на продуманной стратегии медиапозиционирования, напрямую конвертируется в коммерческую привлекательность и долгосрочную репутационную устойчивость.

Ключевым выводом является то, что эффективное взаимодействие с журналистами и аудиторией строится на дифференцированной стратегии, сочетающей контролируемый доступ к информации для традиционных медиа и прямую, аутентичную коммуникацию в цифровой среде, где управление репутацией в кризисных ситуациях через опережающие заявления становится неотъемлемым элементом поддержания долгосрочной коммерческой и общественной ценности спортсмена.

Таким образом, эффективное управление имиджем спортсмена в современную эпоху представляет собой непрерывный стратегический процесс, интегрирующий контроль над традиционными медиаповестками, проактивное цифровое присутствие, умелое управление кризисами и встраивание личности атлета в актуальный социальный и патриотический контекст, что в совокупности и определяет его статус не только как чемпиона в своем виде спорта, но и как успешного медийного персонажа и коммерческого бренда.

Литература

1. Бернадский, М. А. Спортивный PR и маркетинг / М. А. Бернадский. – Москва: Спорт, 2021. – 208 с.

2. Гуревич, П. С. Психология имиджа / П. С. Гуревич. – Москва: Юрайт, 2020. – 315 с.

3. Дзялошинский, И. М. Медиарилейшнз: как приручить медиа? / И. М. Дзялошинский, М. А. Пильгун. – Москва: ВШЭ, 2019. – 455 с.

4. Тащиян А.А., Демьянова Л.М., Пятакова М.А. Цифровые технологии в спорте: новые возможности применения для сохранения здоровья / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие / Сборник материалов одиннадцатой международной научной конференции. Ростов-на-Дону - Таганрог, 2022. С. 103-108.

5. Шепель, В. М. Имиджелогия: секреты личного обаяния / В. М. Шепель. – Москва: Юрайт, 2019. – 288 с.

6. Rein, I. Sports and Entertainment Marketing / I. Rein, P. Kotler, B. Shields. – Mason: Thomson/South-Western, 2007.

УДК 796

Мешев Ислам Хасанбиевич[1]
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ: НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ, НАПРАВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Исходя из реалий сегодняшнего времени приходится констатировать, что для эффективного решения служебных задач сотрудникам правоохранительных органов нужно постоянно совершенствовать профессиональные навыки, проводить их апробацию в различных условиях, мониторить векторы изменений тактико-технических средств представителей преступного мира и быть готовыми пресекать противоправные акты любой направленности и содержания. Свидетельством такого положения является повсеместно наблюдаемое повышение активности мошенников всевозможного толка, рост числа

[1] © Мешев И.Х., 2026

насильственных преступлений, в том числе с использованием холодного и огнестрельного оружия, угрозы диверсий и террористических актов на всей территории государства, стабильно высокие показатели вовлечения населения в употребление и распространение наркотических веществ.

Причины такой ситуации многообразны и имеют под собой как социально-политический, так и экономический, и идеологический подтекст. Стражи порядка же сталкиваются со следствием – даже в сложной и напряженной обстановке им необходимо оставаться инстанцией, к которой рядовые граждане могут обратиться за помощью, получить гарантии безопасности и восстановления нарушенных прав. Для того чтобы исполнять свои обязанности эффективно, оперативно и в соответствии с действующим законодательством, сотрудники полиции должны обращать внимание на все аспекты собственной подготовки и во всех отношениях демонстрировать высокие результаты. Речь идет как об умении обосновывать собственные действия нормативно-правовой базой и не превышать полномочия, так и о практических умениях, среди которых степень развитости физических качеств и умение их применять в служебных целях, на наш взгляд, является базовым, так как в той или иной степени задействуется полицейскими постоянно.

Физическая подготовка – первое что сотрудник полиции может противопоставить правонарушителю, если для этого имеются установленные основания. Там, где не помогают слова и убеждения, а применение табельного оружия выглядит неуместно, либо по различным причинам невозможно или затруднено (неисправность оружия, массовое скопление людей, иные особенности обстановки) именно показатели силы, скорости, ловкости и знание техники задержания могут позволить правоприменителю одержать верх над противником.

Развитие собственных возможностей в плане функциональности организма, скорости восстановления после разноплановых физических нагрузок, увеличения доступных силовых и скоростных показателей, повышение порога общей и специальной выносливости, владение элементами рукопашного боя и их адаптация под нужды задержания преступников – вот далеко не полный перечень позитивных изменений состояния полицейского, инициируемых посредством приобщения и верной организации тренировочного процесса. [1] Качество кадрового потенциала сегодня выходит на ведущую роль и первоочередно определяет успешность работы всей правоохранительной системы – физическая подготовка сотрудников полиции теперь является показателем, позволяющим делать выводы как об уровне возможностей, так и отношении к профессиональным компетенциям.

Очевидно, что физическая подготовка поступающих на службу и действующих сотрудников ОВД к практической работе должна являть собой комплекс мероприятий,

позволяющих добиваться прогресса общего состояния и специализированных навыков. Поэтому перед специалистами профессиональной подготовки территориальныхорганов и преподавателями физической подготовки поставлена задача, направленная на повышение физической подготовленности личного состава подразделений и выпускников образовательных организаций МВД России. Для этого необходимо пересмотреть прежние подходы к организации и методике проведения занятий по физической подготовке, где бы решались задачи по обеспечению владения всеми сотрудниками боевыми приемами борьбы, тактике обеспечения личной безопасности, а также повышения их уровня физической подготовленности. [2]

Нам представляется, что при отборе граждан, поступающих на службу в ОВД, должно учитываться текущее напряженное положение в вопросе борьбы с преступностью. Уполномоченному кругу должностных лиц необходимо отказаться от любых проявлений формализма, панибратства, личной заинтересованности и действовать строго в рамках установленных законодательных актов. Объективно неготовый физически абитуриент ведомственного вуза или кандидат на службу в полиции с очень высокой вероятностью не сможет наверстать упущенное и подтянуться в плане ловкости, силы и выносливости и т. д. В крайнем случае сначала ему следует повысить свои показатели, а уже потом претендовать на желаемый статус. Молодым людям необходимо прививать стереотип, основанный, однако, на служебных реалиях, что лишь физически подготовленный полицейский в своей работе сможет быть эффективен.

Далее, если в образовательных организациях физическая подготовка, являясь базовой учебной дисциплиной, характеризуется системностью, прорабатывается в рамках учебного, воспитательного, спортивно массового и иных направлений работы вуза, то в территориальных подразделениях, ввиду высокой загруженности личного состава и по иным причинам, нередко ей уделяется недостаточно времени, а профильные занятия сводятся к фиксации явки и составлению отчетных документов. При таком подходе эффект тренировочного воздействия отсутствует или остается минимальным, то есть теряется сам смысл мероприятия.

Актуальность данной проблемы может быть снижена и иным путем. Действительно, время на плановое занятие (тренировочный сеанс, практикум) сотрудников полиции по физической подготовке всегда ограничено, а его организация проходит в условиях необходимости учета многих факторов – подчас участие в общем для подразделения спортивно-массовом мероприятии грозит снижением служебных показателей результативности. При должном учете всех методических и содержательных особенностей

физической активности альтернативой здесь может стать самостоятельная подготовка полицейских. Выполнение физических упражнений и отработка боевых приемов в свободное время видится действенным способом выхода из ситуации. Задача штатных специалистов боевой и физической подготовки в данном случае состоит в составлении рекомендаций, соответствующих общим принципам физического прогресса, особенностям задач, ежедневно решаемых полицейскими, методике нормирования нагрузки и определении оптимальных объемов работы для каждого, доведении до подопечных эффективных приемов восстановления.

Содержание подготовки должно быть направлено на оптимальное сочетание профессиональной деятельности с эмоциональной привлекательностью и экономической рациональностью для обучаемых. Она также должна учитывать накопленный опыт практического осуществления физической подготовки в образовательных организациях МВД России, полицейских зарубежных стран и реализовывать необходимость опережающего обеспечения физической готовности (основ физической готовности) курсантов и слушателей к предстоящей оперативно-служебной деятельности работников подразделений органов внутренних дел. [3]

Ориентация действующих программ физической подготовки на практическую деятельность также является дискуссионным вопросом, подчас являясь объектом активной критики. Сторонники этой позиции сходятся по следующим условно классифицированным пунктам: 1. Передача обучаемому личному составу материала проходит в форме, не позволяющей добиться эффективного применения физической силы при непосредственном контакте с правонарушителями; 2. В рамках обучения не рассматриваются многочисленные нюансы поведения противника перед оказанием сопротивления и в ходе его оказания; 3. Оставляет желать лучшего вариативность условий, в которых на занятиях полицейские работают над повышением собственных навыков; 4. Содержание некоторых разделов курса обучения (к примеру бросковой и ударной техники, развитии силового и скоростного потенциала и т.д.) периодически предлагается менять, расширять и прорабатывать более тщательно, расставляя приоритеты исходя из статистических данных эффективности того или иного вида воздействия.

Со своей стороны, полагаем, что мониторинг позиций специалистов физической подготовки и практических работников должен являться важным компонентом процесса систематизации законодательства, а его учет вполне может служить основанием для содержательной модернизации программ обучения.

Литература

1. Баркалов С. Н. Актуальные аспекты оптимизации образовательного процесса по физической подготовке в вузах МВД России // Наука-2020. 2018. № 1-2(17). С. 77-80.

2. Струганов С. М. О некоторых проблемах физической подготовки в образовательных организациях и отделах профессиональной подготовки МВД России на современном этапе развития общества // Наука-2020. 2019. №8.

3. Тащиян А.А., Самусько А.С., Тащиян В.А. Проектирование здоровье-ориентационной культуры образовательной организации / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / Материалы XV Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2025. С. 154-157.

УДК 799.322.2

Никитин В.А.[1]
Преподаватель кафедры физической культуры
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета

Чернов А.Е.[2]
Тренер спортивного клуба «AACRus»,
соучредитель спортивной автономной некоммерческой организации «Содействие развитию лучного спорта»

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.СОЗДАНИЕ НОВОЙ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СПОРТСМЕНА – СТРЕЛКА ИЗ ЛУКА

История становления стрельбы из лука в нашей стране ведет отсчёт с конца 1950-х годов. В это время активное участие всоздании школы стрельбы из лука приняли специалисты в области пулевой стрельбы, выдающиеся тренерыи спортсмены, такие, как Н.А. Калиниченко, А.И. Богданови другие. Советским лучникам потребовалось чуть более 20 лет, чтобы создатьсвою школу, свои взгляды и методыподготовки стрелков из лука

[1]© Никитин В.А., 2026
[2]© Чернов А.Е., 2026

науровне международных стандартов, воспитать чемпионов мира, призеров Олимпийских игр и стать достойнымсоперником в борьбе за золотыемедали на соревнованиях любого ранга [4].

Многие понятия, технологии, методики тренировки пулевой стрельбы были использованы в стрельбе из лука. Так, результаты исследований Н.А. Калиниченко (эффективность применения кольцевоймушки, прицеливания с двумя открытыми глазами) [5], с успехом были примененыв спортивной подготовке стрелков из лука.

Обработка выстрела в этих видах спорта также имеет сходства.

В пулевой стрельбе для производства выстрела стрелок должен научиться плавно, постепенно и равномерно усиливать давление на спусковой крючок, что, однако, не означает нажимать «медленно», а именно плавно, без рывка; спуск курка должен занимать не более 1,5–2,5 сек. [6].

В стрельбе из лука непрерывная тяга стрелком тетивы при выпуске стрелы также является непременным условием успешного выстрела, временные рамки выпуска должны составлять 1,5–3,0 сек. [7].

В Южном федеральном университете при обучении стрельбе из лука уже несколько лет используются средства объективного контроля (система Mantis X8 и статистический программный комплекс MyTargets). В статьях [2], [3] приведены положительные результаты применения указанных средств.

Продолжая совершенствование инструментальныхметодовоперативного контроля в подготовке спортсменов – стрелков из лука, нами в инициативном порядке ведутся работы по созданию новой системы с целью решения задачи контроля одного из важнейших аспектов стрелкового упражнения – непрерывной тяги стрелком тетивы лука, через фиксацию ритма выстрела. В результате работ создан опытный образец такой системы, который в настоящее время проходит испытания.

Остановка тяги после прикладывания является одной из распространённых ошибок в стрельбе из лука. Это приводит к нерациональному перераспределению усилий, потери «тонуса» мышц спины. В момент остановки тяги для компенсации усилия растянутого лука включаются мышцы-антагонисты, которые изменяют распределение сил для создания упора. Возобновить тягу становится трудно. Всё это ведёт к отрывам в попаданиях.

Остановка тяги после прикладывания в большинстве случаев сопровождается «складыванием» стрелка. Признак складывания - движение наконечника стрелы в сторону мишени. Зафиксировать складывание и подать сигнал об ошибке – задача создаваемой системы контроля.

В состав системы входят:

1) датчик на основе двухъядерного процессора, реагирующий на изменение свойств материала деталей стрелы (трубка, наконечник);

2) приёмное устройство (наручные смарт-часы), имеющее в своём составе:

– цветной дисплей для подачи цветовых сигналов;

– операционную систему;

– модули синхронизации с датчиком через Bluetooth, Wi-Fi;

– оперативную память;

– динамик и вибромотор для подачи звуковых и вибрационных сигналов.

Реализована возможность настройки сигналов, регистрации и хранения результатов контроля.

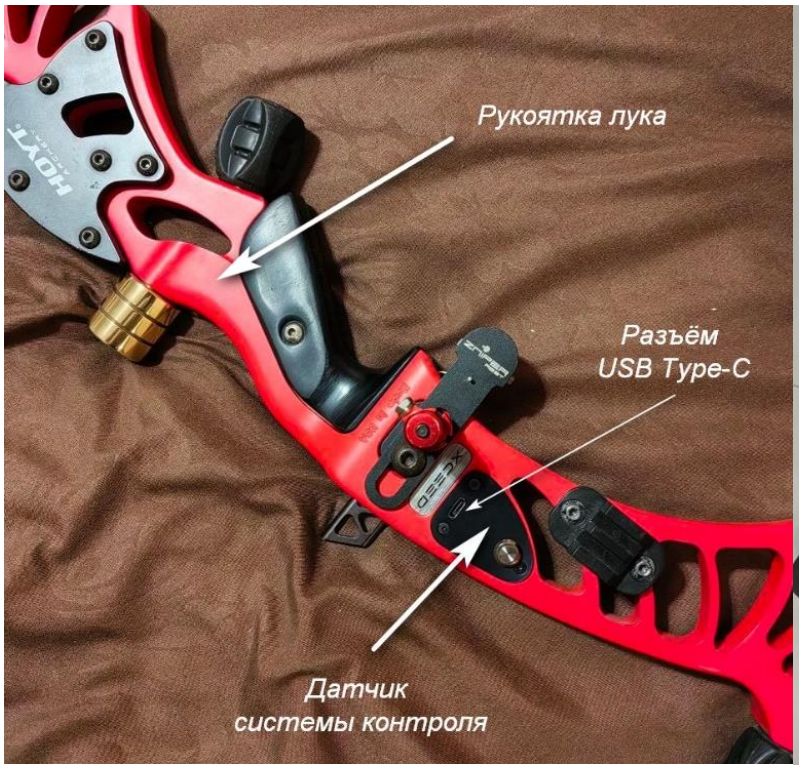


Рис. 1. Датчик на рукоятке лука



Рис. 2. Приёмное устройство

И датчик, и приёмное устройство оснащены аккумуляторными батареями.

Датчик закрепляется на луке. Приёмное устройство стрелок надевает на руку. В процессе выполнения стрелкового упражнения датчик фиксирует вытяг стрелы до наконечника, о чём приёмное устройство сигнализирует короткой вибрацией на руку стрелка. Цвет дисплея становится голубым, что наблюдает тренер. Начинается отсчёт заранее настроенного времени, отведённого на выстрел.

Ошибочные действия (сдача стрелы, перерастяг, превышение времени обработки выстрела) сопровождаются непрерывной вибрацией, дисплей изменяет цвет на красный.

Тренер может мгновенно обнаружить ошибку отдельных стрелков, из всех находящихся на линии стрельбы.

Отличительной особенностью разрабатываемой системы является не только контроль, но и выдача стимулирующих сигналов спортсмену (вибрация, звук) до производства выстрела, что позволяет отложить выстрел и предотвратить ошибку в технике исполнения. Другие средства объективного контроля, например, система Mantis, позволяют зафиксировать перемещения лука, различных видов стрелкового оружия, но информацию выдают лишь после производства выстрела.

Возможна реализация контроля завершающей фазы выстрела, дотяга после прикладки. Время дотяга, соответствующее максимальной кучности стрельбы, индивидуально для каждого стрелка и должно быть целью тренировки однообразной ритмичности выстрела (Т.В. Байдыченко, [1]). Для этого стрелку может поступать звуковой сигнал, например, в виде звука предварительно настроенного метронома (число тактов, темп, отличающийся звук последнего такта).

Ожидаемые эффекты от применения разрабатываемой системы контроля:

1. Значительное сокращение времени подготовки спортсменов за счёт повышения эффективности тренировки в условиях непосредственного воздействия на них приёмного устройства (вибрация, звук).

2. Многократное повышение эффективности труда тренера за счёт охвата контролем одновременно всей группыспортсменов, находящейся на линии стрельбы (сигнализация ошибочного действия спортсмена красным цветом дисплея).

3. Возможность фиксации параметров выполнения стрелкового упражнения для систематизации, с последующей оценкой результатов педагогического воздействия на каждого стрелка в процессе тренировки.

Литература

1. Байдыченко, Т. В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука / Т. В. Байдыченко, Е. А. Архипова, Р. В. Шакиров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С.19–25.

2. Баршай В.М., Усенко С.В., Никитин В.А. Инструментальные методы оперативного контроля в подготовке спортсменов – стрелков из лука. Мир университетской науки: культура, образование. 2024; (3): 17–22.

3. Никитин В.А., Чернов А.Е. В сборнике: Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону, 2024. С. 311–317.

4. Разноцветные мишени: Сборник статей и очерков популевой, стендовойстрельбе и стрельбе из лука./Сост. Ю. Шитов; Редколлегия: А. Балов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 112 с.

5. Калиниченко, Николай Александрович. Основные условия, повышающие точность прицеливания при стрельбе из винтовки с диоптрическим прицелом [Текст] : Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (735) / Гос. центр. ин-т физ. культуры. – Москва : [б. и.], 1969. – 22 с.

6. Юрьев, Александр Александрович.Пулевая спортивная стрельба - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1973. – 431 с.

7. Ki Sik Lee. Total Archery Inside the archer (Стрельбаизлука: Лучникизнутри). 2012. – 44 с.

УДК 796.8:351.74(470)

Панькин А.М.[1]
Преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Лапшин И.Е[2]**.**
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИК БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В УСЛОВИЯХ ОГРАНИЧЕННОГО ПРОСТРАНСТВА И ПРИ НАЛИЧИИ ЭКИПИРОВКИ У СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

Эффективность действий сотрудника органов внутренних дел при непосредственном контакте с правонарушителем является краеугольным камнем обеспечения личной безопасности и успешного выполнения оперативно-служебных задач [1]. Однако, традиционная программа подготовки по боевым приемам борьбы (далее – БПБ), зачастую, отрабатывается в условиях спортивного зала, на татами, с партнером в удобной спортивной

[1] © Панькин А.М., 2026
[2] © Лапшин И.Е., 2026

форме [2]. Это создает значительный разрыв между тренировочной средой и реальными условиями, в которых оказывается сотрудник. Двумя наиболее критичными, но системно не учитываемыми факторами являются ограниченное пространство и наличие штатной экипировки.

Служебные ситуации, такие как задержание в салоне автомобиля или общественного транспорта, в лифте, узком коридоре или помещении, заполненном мебелью, накладывают серьезные ограничения на кинематику движений [3]. Классические броски, требующие амплитуды и пространства для маневра, становятся не только невыполнимыми, но и опасными для самого сотрудника [4]. Аналогичным образом, штатная экипировка – бронежилет, разгрузочный жилет с необходимым снаряжением, поясной ремень с оружием и средствами фиксации – существенно меняет антропометрию сотрудника, ограничивает подвижность суставов, смещает центр тяжести и увеличивает общую массу тела.

Комбинация этих факторов приводит к тому, что доведенные до автоматизма в зале приемы в реальной ситуации оказываются малоэффективными. Сотрудник теряет драгоценные доли секунды на попытку адаптировать заученное движение к непривычным условиям, что в ситуации скоротечного физического контакта может привести к потере инициативы и тяжелым последствиям. В связи с этим актуализируется задача пересмотра подходов к физической подготовке, смещения акцента с формального выполнения технических действий на формирование адаптивных навыков, эффективных именно в условиях, максимально приближенных к реальным.

Проведенный анализ позволяет систематизировать влияние ключевых стесняющих факторов на механику тела и технику выполнения приемов.

Ограниченное пространство кардинальным образом меняет биомеханику движений. Во-первых, нивелируется возможность использования классических стоек с широкой постановкой ног, обеспечивающих максимальную устойчивость. Сотрудник вынужден использовать более узкие, часто неустойчивые позиции. Во-вторых, полностью исключаются приемы с длинной амплитудой: броски через спину, бедро, большие зашагивания. Кинематика движений смещается в сторону коротких, импульсных воздействий с малой амплитудой. В-третьих, исчезает такое тактическое преимущество, как дистанция. Контакт становится плотным, мгновенным, что требует отработки навыков работы в «клинче» – в непосредственном захвате с противником.

Основная проблема в этой связи заключается в том, что мышечная память курсанта или сотрудника, сформированная в зале, настроена на движения с полной амплитудой. В условиях тесноты – это приводит к инстинктивным попыткам выполнить привычный

прием, которые заканчиваются потерей равновесия, столкновением с препятствиями или получением травмы.

Наличие экипировки оказывает не менее значимое воздействие. Бронежилет и разгрузочный жилет создают объем на туловище, ограничивая сгибание и вращение в грудном и поясничном отделах позвоночника. Это делает практически невозможным выполнение многих элементов с падением или наклоном. Поясной ремень с подсумками затрудняет сгибание в тазобедренном суставе и подъем ног. Кроме того, 10–15 кг дополнительного веса экипировки приводят к быстрому утомлению, снижают прыгучесть и общую маневренность. Центр масс тела смещается вверх и вперед, что требует пересмотра принципов сохранения равновесия как в статике, так и в динамике.

Совокупное воздействие этих факторов свидетельствует о необходимости не простой коррекции, а фундаментальной адаптации арсенала БПБ, используемых сотрудниками МВД России, под конкретные условия их служебной деятельности.

Для преодоления выявленных проблем требуются системные изменения в методологии подготовки. Перспективными представляются следующие направления:

1. Адаптация и специализация технического арсенала. Вместо попыток применения классических дзюдо или самбо в неизменном виде, необходим отбор и модификация техник, изначально эффективных в стесненных условиях;

2. Короткие броски с использованием болевых контролей: броски через грудь (например, «бросок захватом ног» в модифицированном виде), опрокидывания с использованием болевого приема на руку, сваливания с помощью подсечек в колено или голень, не требующие большого замаха;

3. Ударная техника на ближней дистанции: эффективными становятся короткие удары локтями, коленями, основанием ладони, головой (в критической ситуации), которые можно наносить, не разрывая дистанцию клинча;

4. Болевые контроли и удержания стоя: техники, позволяющие перевести правонарушителя в позу для надевания наручников, не прибегая к броску на землю, что особенно актуально в людных местах или в условиях, когда падение на асфальт или лед опасно для жизни задерживаемого.

В данном контексте крайне продуктивным представляется изучение и интеграция принципов из прикладных систем самозащиты, таких как «Krav Maga» («Контактный бой»), ключевым преимуществом которой является отсутствие жестких технических канонов и ориентация на эффективность в любых условиях, включая тесные пространства. Речь идет не о замене БПБ, а об обогащении арсенала сотрудника прикладными принципами:

одновременность защиты и атаки, использование естественных движений, максимальная простота и агрессивность.

Внедрение тактико-ситуационного тренинга. Техническая отработка приемов должна быть неразрывно связана с тактическим компонентом. Тренировки необходимо перенести из спортивных залов в специальные оборудованные тактические городки или помещения, имитирующие реальную обстановку: салоны автомобилей и автобусов, вагоны метро, квартиры с мебелью, узкие коридоры. Именно здесь, отрабатываются не столько сами приемы, сколько навыки передвижения, использования укрытий, оценки дистанции и ограничений пространства.

Критически важным элементом является обязательное ношение полной экипировки во время таких тренировок. Это позволяет сотруднику привыкнуть к своим реальным габаритам и весу, понять, какие движения доступны, а какие ограничены, и адаптировать свою моторную базу под эти условия. Мышечная память должна формироваться именно в том «обвесе», в котором сотрудник будет действовать на службе.

Использование специализированных тренажеров и технологий. Для отработки навыков в условиях, максимально приближенных к реальным, но с управляемым уровнем риска, эффективно применение современных тренажеров.

Тренажеры-манекены в экипировке: использование манекенов, одетых в объемную одежду, имитирующую толстовку или куртку, позволяет отрабатывать реалистичные захваты, которые сильно отличаются от захватов за кимоно.

Иммерсивные технологии (VR/AR): технологии виртуальной реальности позволяют смоделировать практически любую ситуацию задержания в ограниченном пространстве, отработать принятие решения и первые, самые критичные секунды контакта без необходимости строительства дорогостоящих физических макетов [5].

На основе проведенного анализа можно сформулировать конкретные пути оптимизации учебного процесса для разных категорий личного состава.

Для курсантов ведомственных вузов МВД России необходима прогрессивная система обучения. На начальном этапе допустимо изучение базовой техники БПБ в чистом виде, на татами, для формирования правильных двигательных стереотипов. Однако, по мере освоения азов программа должна плавно трансформироваться. Второй и последующие годы обучения должны быть насыщены занятиями в тактических городках и специальных помещениях. Акцент следует сместить с идеального выполнения приема в стерильных условиях на вариативность и адаптивность в обстановке, имитирующей служебную.

Для действующих сотрудников ключевой задачей является поддержание и коррекция навыков в рамках службы физической подготовки территориальных органов. Здесь наиболее

эффективны краткосрочные интенсивные курсы (выездные семинары) под руководством инструкторов, специализирующихся именно на прикладном применении БПБ. Такие курсы должны быть практико-ориентированными, с минимальным количеством теории и максимальной отработкой в экипировке и в условиях, имитирующих типичные для данного региона ситуации (например, задержание в общественном транспорте для сотрудников патрульно-постовой службы).

Важным элементом для двух категорий является разработка и внедрение специализированных учебно-методических пособий и видеоуроков, наглядно демонстрирующих особенности выполнения приемов в ограниченном пространстве и с экипировкой. Эти материалы должны стать основой для самостоятельной работы и повторения пройденного материала.

Проведенное исследование демонстрирует, что эффективность применения боевых приемов борьбы сотрудниками МВД России существенно снижается, если их подготовка не учитывает ключевые факторы реальных оперативно-служебных ситуаций: ограниченное пространство и наличие экипировки. Традиционная система физической подготовки, ориентированная на условия спортивного зала, требует фундаментальной модернизации.

Путем оптимизации является комплексный подход, включающий адаптацию технического арсенала под условия короткой амплитуды и тесного контакта, интеграцию принципов прикладных систем, подобных «Krav Maga», и, что наиболее важно, массовое внедрение тактико-ситуационного тренинга в учебный процесс. Занятия должны проводиться в обстановке, моделирующей реальность, с обязательным использованием полной экипировки.

Предложенные меры по прогрессивной подготовке курсантов и организации интенсивных курсов для действующих сотрудников позволят сформировать устойчивые адаптивные двигательные навыки, устойчивые к стрессу и адекватные нестандартным условиям современной оперативно-служебной деятельности. Реализация данных предложений направлена на повышение уровня профессиональной готовности сотрудников органов внутренних дел, снижение риска травматизма и неудачных задержаний, что в конечном итоге способствует укреплению правопорядка и безопасности граждан.

Литература

1. Бабин, А. В. Методические рекомендации по формированию и развитию физических качеств для сотрудников полиции к действиям в особых условиях / А. В. Бабин // Современные подходы к подготовке кадров в интересах обеспечения законности и правопорядка: вопросы модернизации и совершенствования : Сборник материалов учебно-

методического сбора, Уфа, 21–22 февраля 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 29-32. – EDN FBSBXQ.

2. Бабин, А. В. Служебно-прикладные виды спорта, способствующие развитию профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел / А. В. Бабин, Р. Н. Филимонов, Д. И. Егошин // Евразийский юридический журнал. – 2025. – № 2(201). – С. 422–423. – EDN WSWPSG.

3. Бабин, А. В. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств / А. В. Бабин, О. С. Панова // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. – С. 8–12. – EDN YHTCUJ.

5. Панов Е.В., Тащиян А.А. Правовая и практическая необходимость приобретения навыков боевых приемов борьбы сотрудниками органов внутренних дел Российской Федерации / Вопросы совершенствования физической, тактико-специальной и огневой подготовки сотрудников полиции к оперативно-служебной деятельности / материалы Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград, 2023. С. 208–210.

6. Ущекин, С. Н. VR-технологии как способ проведения занятий по служебно-прикладной физической подготовке в образовательных организациях МВД России в рамках дистанционного обучения / С. Н. Ущекин, А. В. Бабин // Цифровая трансформация системы МВД России : сборник научных статей по материалам Международного форума: в 2-х частях, Москва, 20 октября 2022 года / Под редакцией И. Г. Чистобородова. Том Часть 2. – г. Москва: Академия управления Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 381–386. – EDN YFAOXO.

УДК 796.07

Серебрянников В.А.[1]
Профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России имени И. Ф. Шилова,
кандидат педагогических наук, профессор

ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ КАК ОСНОВНАЯ ФАЗА ТЕХНИКИ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Вопросы физической подготовки личного состава правоохранительных органов нашей страны всегда находились в приоритете их профессиональной подготовки, так как высокий уровень физической подготовленности сотрудников был и остается не только важнейшим фактором успешного решения оперативно-служебных задач в условиях вынужденного или запланированного применения физической силы и боевых приемов борьбы, но часто позволяет сохранить жизнь и здоровье сотрудников в экстремальных ситуациях осуществления мер личной безопасности.

В настоящее время вопросы применения физической силы сотрудниками органов внутренних дел (далее – ОВД) и вопросы организации процесса специальной физической подготовки регламентируются федеральными и ведомственными нормативными актами [1, 2]. При этом, казалось бы, что учтены все нюансы этой профессионально-важной подготовки. Однако опыт проведения практических занятий по физической подготовке с сотрудниками различных подразделений ОВД Дальневосточного федерального округа, обучающимися в Дальневосточном юридическом институте МВД России имени И. Ф. Шилова на факультетах заочного обучения и повышения квалификации, показывает обратное. Сотрудники ОВД, слушатели данных факультетов (далее – сотрудники-слушатели), имея стаж служебной деятельности в подразделениях ОВД от 5 до 15 лет и более, обязанные регулярно посещать практические занятия по физической подготовке в системе профессиональной и служебной подготовки, слабо владеют техникой выполнения боевых приемов борьбы. У них не сформированы элементарные специальные базовые двигательные умения и навыки. В целом причины такого положения, по нашему мнению, заключаются:

[1] © Серебрянников В.А., 2026

– во-первых, большой некомплект личного состава в подразделениях ОВД и как следствие – отсутствие времени на планомерные занятия в системе профессиональной служебной и физической подготовки; отсутствие боязни быть уволенными или отстраненными от служебной деятельности, за невыполнение требований, предъявляемых к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД;

– во-вторых, дефицит квалифицированных специалистов способных эффективно организовывать и проводить практические занятия по физической подготовке по месту служебной деятельности сотрудников ОВД;

– в-третьих, отсутствие мотивации у сотрудников ОВД к физической самоподготовке, направленной на повышение уровня развития профессионально-важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

Естественно, это далеко не полный перечень проблем, есть и другие не менее значимые, однако именно эти – не зависят непосредственно от специалистов в области физической подготовки сотрудников ОВД. Все они требуют комплексного решения, на уровне Правительства и Министерства внутренних дел Российской Федерации.

В тоже время, существуют проблемы, которые можно и необходимо решать на уровне специалистов по физической подготовке сотрудников ОВД. Одна из таких проблем находится в рамках совершенствования методического обеспечения практических занятий по физической подготовке. Речь идет, прежде всего, о парадигме обучения сотрудников ОВД технике выполнения боевых приемов борьбы, которая должна быть поэтапной и многолетней, а не ускоренной как сегодня, только на занятиях учебной дисциплины «Физическая подготовка» по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский».

Ранее в своих публикациях мы уже обозначали эту проблему, детально рассматривая различия в парадигме процесса физической подготовки сотрудников ОВД и курсантов образовательных организаций системы МВД России [3]. Поэтому целью настоящей статьи является попытка, более подробно проанализировать отдельные аспекты формирования специальных двигательных умений и навыков, от успешного освоения которых в общем то и зависит эффективность техники выполнения простых и сложных боевых приемов борьбы не только в условиях различных проверок, но и в процессе решения реальных оперативно-служебных задач. По нашему мнению, понимание таких аспектов позволит подходить к процессу физической подготовки сотрудников не как к обучению различных не связанных между собой боевых приемов борьбы, а как к освоению единой боевой системе профессионального единоборства, основу которого составляют взаимосвязанные двигательные умения и навыки. Профессионального единоборства, освоение которого для

сотрудников ОВД, также как и для курсантов образовательных организаций МВД России, должно быть процессом поэтапным и многолетним, процессом, который должен организовываться в соответствие с принципами физического воспитания и объективно действующими законами формирования двигательных умений и навыков.

Для реализации поставленной цели необходимо:

– во-первых, критически проанализировать требования действующего сегодня ведомственного нормативного документа по организации физической подготовки сотрудников ОВД (далее – Приказ) [2]. Особенно это касается наиболее подробно представленного в Приказе описания техники выполнения таких базовых боевых приемов борьбы, как болевые приемы в стойке и броски. Приказ безальтернативно, жестко и пошагово регламентирует только один вариант выполнения каждого из восьми, рекомендованных к освоению, болевых приемов в стойке [2, п. 311.6.2–9] и семибросков [2, п. 311.4.1–7]. При этом, необходимо отметить, что регламентированные варианты техники выполнения этих приемов являются не самым оптимальными, так как для своего эффективного выполнения, как правило, требует силового и весоростового превосходства сотрудника ОВД, выполняющего эти приемы над задерживаемым, что часто по объективным и субъективным причинам на практике является невыполнимым условием;

– во-вторых, необходимо разработать стройную (последовательную) методику формирования у сотрудников ОВД техники выполнения этих приемов по принципу от простого к сложному, с учетом индивидуальных физических, психофизических и гендерных особенностей каждого сотрудника. При этом в процессе обучения сотрудников ОВД необходимо обучить пониманию биомеханических и технико-тактических особенностей, влияющих на эффективность применения каждого из этих приемов в отдельности и в комплексе, решая задачи в условиях реальных оперативно-служебных ситуаций.

Детальный анализ описания последовательности техники выполнения болевых приемов в стойке [2, п. 311.6.2–9] и бросков [2, п. 311.4.1–7], показал, что при описании техники выполнения каждого из этих приемов нет ни слова упоминания о такой важнейшей фазе выполнения любого приема единоборства, как выведение ассистента из равновесия. То есть при обучении сотрудников ОВД технике выполнения боевых приемов борьбы их внимание не акцентируется на той фазе приема, которая является основным (обязательным) условием эффективной реализации приема.

Как результат, в процессе опроса 126 сотрудников-слушателей о том какая фаза выполнения болевого приема в стойке или броска является наиболее важной, только 5 %, ранее занимавшихся единоборствами, ответили, что это выведение ассистента из равновесия, 15 % – затруднились дать какой либо ответ, а 83 % ответили, что основным фактором

эффективного выполнения данных приемов являются расслабляющий удар или загиб руки за спину. При этом, они, в принципе, не знали, что, например, все болевые приемы в стойке, первоначально, при их разработке получали название именно по способу выведения задерживаемого из равновесия, а условием эффективного выполнения броска является не расслабляющий удар, а выведение центра тяжести ассистента за линию ограничивающую площадь его опоры.

Не понимание важности данной фазы выполнения приема и отсутствие акцентированного внимания на это в нормативном документе и в процессе первоначального обучения не позволяет сотрудникам ОВД даже на базовом уровне успешно освоивать эти приемы. Как следствие в дальнейшем это мешает осваивать более сложные двигательные действия – защиту от ударов холодным оружием, упреждающие действия при угрозе огнестрельным оружием, освобождения от захватов и обхватов и т. д.

Кроме того, краткое указание в Приказе о том, что описание техники выполнения приемов приводится относительно правой руки ассистента, а в противоположную сторону прием должен выполняться зеркально [2, п. 311.6], так же вносит определенную неразбериху в процесс обучения, так как зеркально выполнять прием на противоположную руку или в противоположную сторону, зачастую не могут не только сотрудники ОВД, но часто и специалисты их обучающие. Наверное, отсюда среди сотрудников-слушателей появляются такие объяснения, не умения выполнять приемы на левую руку ассистента: «Инструкторы по физической подготовке нам говорят, что загиб за спину левой руки ассистента перекрывает сотруднику доступ к кобуре, поэтому якобы эффективно освоение приемов в левую сторону не целесообразно. Но как же быть если атака осуществляется невооруженной или вооруженной девой рукой, просто потому что значительная часть людей являются леворукими или в ситуациях, когда преступник в процессе оказания активного неповиновения или нападения на сотрудника, являясь праворуким, становится в левостороннюю боевую стойку, и сотрудник, пресекая его активные действия вынужден атаковать его ближнюю левую руку. Наверное, в данном случае, сотруднику необходимо разъяснить, что для эффективного зеркального выполнения болевого приема в стойке, он должен вначале научиться выходить на контроль левой руки ассистента меняя левостороннюю стойку на правостороннюю, что в сою очередь позволяет ему эффективно выполнять не только расслабляющий удар левой ногой или рукой, но и рационально выходить на дистанцию осуществления атакуемой руки для выведения ассистента из равновесия.

В заключение необходимо отметить, педагогическая практика показывает, что в процессеосвоения техники выполнения болевых приемов в стойке, при должном объяснении

сотрудникам важности техники выполнения именно элемента (фазы) выведения ассистента из равновесия (с максимальным использованием атакуемой руки ассистента в качестве рычага для усиления момента тяги или момента вращения), приемы осваиваются быстрее, выполняются эффективнее, не требуя силового и весоростового превосходства сотрудника ОВД над ассистентом.

Литература

1. О полиции: Федер. закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ : ред. от 6 февраля 2020 г.Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

2. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Серебрянников В. А. Одна парадигма и две системы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии: электронные материалы X междунар. науч.-практ. конф. (24–25 октября 2023 г.) // Дальневост. юрид. ин-т МВД России. – Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2023. – С. – 30–39.

4. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников овд навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Отв. редакторы А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай. Ростов-на-Дону, 2022. С. 236-240.

УДК 796

Татарников С.А.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России Имени И.Ф. Шилова

Знаменский И.Ю.[2]
Преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России Имени И.Ф. Шилова

Романов А.А.[3]
Преподаватель кафедры физической подготовки
Дальневосточного юрилдического института
МВД России Имени И.Ф. Шилова

РОЛЬ И МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ МВД

В современных условиях, характеризующихся сложной преступной обстановкой, жестокостью и агрессивностью действий правонарушителей, профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) сопряжена с постоянным риском для жизни и здоровья. Обеспечение правопорядка, пресечение преступлений и задержание вооруженных злоумышленников требуют от сотрудника полиции не только безупречных правовых знаний и высоких морально-волевых качеств, но и исключительной физической готовности. Именно физическая подготовка выступает тем фундаментальным основанием, которое позволяет трансформировать теоретические знания в эффективные практические действия в экстремальных ситуациях. Она является неотъемлемой составной частью профессиональной служебной подготовки, закрепленной на законодательном уровне, и её значение невозможно переоценить, так как от уровня физической подготовленности

[1] © Татарников С.А., 2026
[2] © Знаменский И.Ю., 2026
[3] © Романов А.А., 2026

зачастую зависят жизнь сотрудника, жизнь граждан и исход оперативно-служебной задачи в целом.

Физическая подготовка в органах внутренних дел представляет собой специализированный педагогический процесс, имеющий выраженную практическую направленность. Согласно ведомственным документам, её основной целью является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому и правомерному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Эта цель конкретизируется в ряде взаимосвязанных задач, среди которых можно выделить развитие и поддержание профессионально важных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), формирование двигательных навыков эффективного применения физической силы, укрепление здоровья и поддержание общей работоспособности организма. Правовой базой для организации этого процесса служит Федеральный закон «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации», который прямо закрепляет профессиональную служебную и физическую подготовку в качестве одного из основных элементов системы подготовки кадров для ОВД. Конкретизация требований содержится в подзаконных актах МВД России, таких как приказы, утверждающие порядок организации подготовки кадров, и наставления по физической подготовке, которые определяют методику, средства и нормативы.

Содержательно физическая подготовка реализует три ключевые функции: образовательную, развивающую и воспитательную. Образовательная функция заключается в формировании у сотрудников специальных знаний, умений и навыков, например, в освоении боевых приемов борьбы или способов преодоления препятствий. Развивающая функция направлена на повышение психофизического потенциала и уровня работоспособности через совершенствование физических качеств. Воспитательная функция подразумевает, что средствами физической подготовки и спорта формируются такие критически важные для полицейского личностные качества, как смелость, решительность, самообладание, дисциплинированность и чувство коллективизма. Эти функции взаимосвязаны и в совокупности обеспечивают целостное воздействие на личность сотрудника, готовя его к выполнению профессионального долга.

Профессиональная деятельность сотрудников полиции носит ярко выраженный экстремальный характер, что предъявляет уникальные требования к их психофизическому состоянию. Анализ служебной практики показывает, что исход силового задержания, преследования или противостояния вооруженному преступнику во многом определяется уровнем профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудника. В

условиях дефицита времени, эмоционального стресса и прямой угрозы жизни именно доведенные до автоматизма двигательные навыки и развитые физические качества позволяют действовать эффективно и правомерно.

В этой связи физическая подготовка выступает ключевым фактором обеспечения личной безопасности самого сотрудника. Отсутствие необходимой силы может помешать осуществить надежный болевой контроль при задержании, недостаточная выносливость – не позволит преследовать преступника на длинной дистанции, а плохо развитая ловкость – увеличит риск травмы при преодолении препятствия или в ходе рукопашной схватки. Следовательно, систематические занятия являются не просто формальным выполнением служебных требований, а жизненной необходимостью, инструментом профессионального выживания. Более того, как отмечают исследователи, уровень безопасности государства находится в прямой зависимости от физических показателей сотрудников полиции. Высококвалифицированный, физически крепкий личный состав способен решительнее и успешнее противостоять криминальным угрозам, что в итоге повышает степень защищенности общества в целом.

Особую роль играет психологический аспект физической подготовки. Регулярные тренировки, преодоление усталости и болевых ощущений, моделирование стрессовых ситуаций на занятиях способствуют закалке характера, развитию стрессоустойчивости и волевых качеств. Уверенность в своих физических возможностях напрямую влияет на психологическую готовность сотрудника действовать в опасной обстановке, снижает уровень паники и позволяет сохранять ясность мышления для принятия юридически грамотных решений.

Система физической подготовки сотрудников ОВД носит комплексный и непрерывный характер, начинаясь с первого дня обучения в ведомственном образовательном учреждении и продолжаясь на протяжении всей служебной карьеры. Для курсантов вузов МВД физическая культура и спорт являются также мощным средством социально-психологической адаптации к новым, строго регламентированным условиям жизни и учебы. Занятия помогают снять эмоциональное напряжение, наладить взаимодействие в коллективе и быстрее влиться в профессиональную среду.

Содержание подготовки регламентировано и включает в себя два основных блока: общую физическую подготовку (ОФП) и служебно-прикладные упражнения. ОФП направлена на гармоничное развитие базовых физических качеств и является фундаментом для последующего специализированного обучения. В нее входят:

- Скоростно-силовые упражнения: бег на короткие дистанции, подтягивание, отжимание, прыжки, работа с отягощениями (гиря, штанга).

● Упражнения на выносливость: кроссовый бег на 1, 3 и 5 км, марш-броски, плавание, лыжные гонки.

● Упражнения на координацию и ловкость: преодоление полосы препятствий, акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах.

Служебно-прикладной блок имеет непосредственную профессиональную направленность. Его ядром являются боевые приемы борьбы (БПБ) – унифицированный комплекс действий для самозащиты, задержания и обезоруживания правонарушителя. Помимо БПБ, сюда относят специальные упражнения в преодолении препятствий, скоростное маневрирование, приемы силового задержания и сопровождения, а также комплексные упражнения, имитирующие реальные служебные ситуации (например, специальная полоса препятствий, включающая бег, перенос груза, лазание по канату и силовые действия с манекеном).

Методика подготовки строится на принципах доступности, систематичности, постепенности и индивидуализации нагрузок. Важнейшим требованием является приближение условий тренировки к реальной оперативной обстановке. Это достигается за счет внезапного изменения ситуации на занятиях, выполнения упражнений в состоянии утомления, в средствах индивидуальной бронезащиты (бронежилет, каска), с макетом оружия, а также через моделирование психологического давления. Такой подход позволяет сформировать не просто двигательный навык, а устойчивый стереотип профессионального поведения в экстремальных условиях.

Несмотря на имеющуюся развитую нормативную базу и методическое обеспечение, в системе физической подготовки сотрудников ОВД сохраняется ряд проблемных вопросов. Одной из ключевых является недостаточная адаптация программ подготовки к специфике различных служб и подразделений. Деятельность сотрудника уголовного розыска, связанная с преследованиями и задержаниями, требует одного набора физических качеств и навыков, в то время как работа следователя – другого, хотя и он в любой момент может оказаться в ситуации, требующей применения физической силы. Зачастую же подготовка носит усредненный характер, что приводит к нерациональному распределению учебного времени.

Еще одной проблемой является поддержание высокого уровня физической формы действующими сотрудниками вне зависимости от характера их повседневной служебной деятельности. «Кабинетный» режим работы некоторых подразделений негативно сказывается на физической подготовке. Требуются дополнительные организационные решения, стимулирующие регулярные самостоятельные или групповые тренировки в рамках служебного времени для всех категорий личного состава.

Кроме того, существует необходимость более тесной интеграции различных компонентов подготовки. Речь идет о проведении комплексных занятий, где физические действия логически сочетаются с тактическими решениями и правовыми основаниями для применения силы. Такой интегрированный подход максимально приближает обучение к реальности, где сотрудник должен мгновенно оценить обстановку, выбрать адекватную правовую модель и эффективно реализовать ее физически.

Для решения этих проблем предлагается ряд мер: разработка дифференцированных программ подготовки с учетом специализации подразделений, внедрение современных фитнес-технологий и методик кроссфита для повышения мотивации и эффективности тренировок, усиление материально-технической базы, а также регулярный мониторинг и научный анализ результатов физической подготовленности личного состава для своевременной коррекции учебных планов.

Таким образом, физическая подготовка занимает центральное место в структуре профессиональной компетенции сотрудника органов внутренних дел. Это не вспомогательная, а системообразующая дисциплина, от качества которой напрямую зависят успешность выполнения оперативно-служебных задач, уровень профессионального риска и, в конечном счете, жизнь и здоровье как самого сотрудника, так и граждан, которых он защищает.

Современные вызовы и угрозы требуют постоянного совершенствования системы физической подготовки, перехода от формального выполнения нормативов к созданию гибких, практико-ориентированных моделей обучения, максимально приближенных к реальным условиям службы. Именно поэтому непрерывная работа над физическим совершенством должна восприниматься каждым сотрудником ОВД не как обязанность, а как неотъемлемая часть профессиональной культуры и залог его собственной эффективности и безопасности на службе.

Литература

1. Особенности процесса обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России технике болевых приемов в стойке: Учебно-методическое пособие / В. А. Серебрянников, В. Ф. Лигута, Н. А. Мудренко [и др.]. – Хабаровск: Дальневосточный юр, 2020. – 132 с. – EDN ZOMRKR.

2. Татарников, С. А. Совершенствование физической подготовки у курсантов 1–2 курса образовательных организаций МВД России / С. А. Татарников, А. А. Романов, И. Ю. Знаменский // Специальная подготовка сотрудников силовых ведомств в контексте новых угроз безопасности: материалы Международной научно-практической конференции,

Уфа, 21 марта 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. – С. 126-129.

3. Цекунов, С. О. Проблемы и особенности физической подготовки слушателей факультета профессионального обучения, впервые принимаемых на службу в ОВД / С. О. Цекунов, А. В. Захаров, С. Г. Нетбай // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник статей / Под редакцией С.Н. Баркалова. – Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2018. – С. 236-239. – EDN YNYFUL.

УДК 796

Тащиян А.А.[1]
доцент кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России
кандидат юридических наук

Кравченко Е.В.[2]
Старший научный сотрудник
научно-исследовательского отдела
Ростовского юридического института
МВД России

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ СПОСОБАМ СКОВЫВАНИЯ НАРУЧНИКАМИ, СВЯЗЫВАНИЯ ВЕРЕВКОЙ, БРЮЧНЫМ РЕМНЕМ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СЛУЖЕБНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В настоящее время в обязанности сотрудников органов внутренних дел входит широкий спектр задач по предупреждению и пресечению преступлений, обеспечению общественного порядка, оперативному реагированию на происшествия и оказание помощи гражданам в различных экстремальных ситуациях. Эффективность работы сотрудников органов внутренних дел в Российской Федерации имеет прямое влияние на уровень

[1] © Тащиян А.А., 2026
[2] © Кравченко Е.В., 2026

безопасности в обществе, укрепление доверия между правоохранительными органами и обществом. Для выполнения данных задач сотрудник должен соответствовать нормативно установленным критериям к уровню профессиональной служебной и физической подготовки, а также сформированным в обществе установкам и ожиданиям.

Наличие разных форм и способов реагирования органов внутренних дел на преступные проявления требуют, с одной стороны, выработки единых требований к выполнению оперативно-служебных задач, связанных с задержанием правонарушителей, с другой стороны, модификации существующих форм и методов подготовки сотрудников органов внутренних дел к деятельности в ситуациях, опасных для жизни и здоровья [1]. Данные обстоятельства обуславливают поиск простых в исполнении и эффективных способов применения физической силы. Сотрудники органов внутренних дел раскрывают преступления и выявляют правонарушения, охраняют места происшествий, задерживают преступников и нарушителей общественного порядка. При этом сотрудник должен использовать предоставленные ему федеральным законом «О полиции» права адекватно имеющейся угрозе, то есть в зависимости от характера и силы оказываемого правонарушителями сопротивления.

Эффективное выполнение задачи напрямую зависит от профессиональной компетентности сотрудников, их способности быстро и правомерно реагировать на возникающие угрозы. Поэтому ключевым элементом их профессиональной подготовки является формирование практических навыков, по пресечению противоправных действий, обеспечению личной безопасности и безопасности окружающих. Поэтому владение приемами (способами) сковывания (связывания) правонарушителей, включая использование наручников, брючного ремня и веревки, является неотъемлемой и легитимной частью этих навыков.

Профессиональные навыки по применению различных способов сковывания и связывания формируются и закрепляются в процессе профессионального обучения в образовательных организациях МВД России. Их поддержание на необходимом уровне во время осуществления оперативно-служебных функций сотрудникам правоохранительных органов требует регулярной тренировки на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке. Ее существенная ограниченность по времени обусловила усовершенствование методики обучения сотрудников ОВД способам сковывания и связывания в рамках за счет использования инновационных образовательных технологий и средств, методов педагогического моделирования и комбинированного анализа правовых и этических аспектов в процессе применения физической силы и специальных средств.

Своевременность и законность применения физической силы и специальных средств проявляются, прежде всего, в определении необходимости и пропорциональности мер ограничения свободы личности задерживаемого. Судебная практика показывает, что применение наручников (веревки, брючного ремня) в условиях, прямо не предусмотренных законом, является незаконным. Разрешение конфликтов предполагает использование практик, основанных на различных критериях, обусловливающих применение спецсредств: дифференцированный и пропорциональный основан на определении степени опасности и поведении нарушителя, превентивный основан на прогнозе эскалации конфликта и репрессивный на уровне непосредственного сопротивления. Рациональное их сочетание позволяет минимизировать ущерб, как для сотрудников, так и для правонарушителей, сохраняя при этом законность и гуманизм действий. Сотрудники правоохранительных органов должны тщательно оценивать обстановку и строго следовать нормативам, правилам и условиям при принятии решения о применении средств сковывания, учитывая не только степень сопротивления, но и особенности личности задерживаемого, поскольку необоснованное применение средств сковывания влечёт за собой как административную, так и уголовную ответственность. Кроме того, следует брать во внимание медицинские противопоказания и психоэмоциональное состояние задерживаемого лица, поскольку в отношении лиц с ограниченными возможностям, имеющих нарушения двигательной функции или иные физические особенности, часто возникает потребность в применении альтернативных мер ограничения свободы с целью недопущения причинения телесных повреждений или негативного воздействия на состояние здоровья. В таких ситуациях от сотрудника полиции требуются внимательности и тактическая маневренность.

Важным является документирование и обоснование применения наручников и связывания: в протоколе задержания должны быть чётко зафиксированы причины и условия применения специальных средств, что способствует прозрачности и возможности контроля со стороны, поскольку документы, оформленные с недостаточной полнотой и нарушением формальностей создают основу для оспаривания действий правоохранительных органов в суде.

Задержание правонарушителя – всегда сопряжено с риском для сотрудника полиции, и обеспечение личной безопасности является первостепенной задачей. Наиболее опасными являются моменты тесного физического контакта с задерживаемым (наружный досмотр, сковывание или связывание), поэтому перед задержанием следует обратить внимание на: число правонарушителей, наличие у них оружия, присутствие свидетелей и определить потенциальные пути отступления. При возникновении любых сомнений, немедленно запрашивайте дополнительную поддержку.

Задержания правонарушителей, оказывающих сопротивление – это повседневная работа и правильное применение приемов сковывания и связывания позволяет быстро и эффективно ограничить свободу передвижения преступника, предотвратить возможность нанесения им вреда себе, окружающим или сотрудникам правоохранительных органов, а также создать условия для дальнейшего проведения следственных действий. Кроме того данные приемы выступают как инструмент обеспечения личной безопасности и показатель его профессиональной компетентности.

В нашей методике обучения сотрудников органов внутренних дел способам ограничения передвижения правонарушителя предусмотрено несколько этапов. Для оптимизации процесса обучения приемам сковывания и связывания на теоретическом этапе следует использовать передовые педагогические методики: интерактивные лекции, мультимедийные материалы, компьютерные симуляторы, способствующие лучшему усвоению материала. На данный этап отводится примерно 20 % времени занятия (15-20 минут).

Далее следует методический этап, включающий в себя оценку оперативной обстановки, выбор способа ограничения передвижения правонарушителя (сковывание наручниками, связывание брючным ремнем или веревкой), при необходимости запрос помощи, планирование задержания. На данный этап отводится примерно 20 % времени занятия (10 минут).

Основная часть времени 70 % приходится на практическое обучение, сотрудники осваивают технику выполнения приемов сковывания и связывания, а также отрабатывают действия в различных оперативных ситуациях. Занятие проходит поэтапно:

-изучение устройства и принципа действия наручников различных моделей (различных приемов связывания веревкой и брючным ремнем);

- надевание наручников (связывания веревкой и брючным ремнем) в положении стоя, стоя на коленях и лежа без сопротивления;

- надевание наручников (связывания веревкой и брючным ремнем) в вышеуказанных положениях при сопротивлении правонарушителя;

- отработка приема снятия наручников (веревки и брючного ремня).

- отработка техники безопасности при работе с наручниками.

Задания усложняются за счет различных вводных, влияющих на выбор приема задержания, таких как: степень оказываемого сопротивления, наличие оружия, количество правонарушителей, условия окружающей среды, количества сотрудников наряда, выполняющих задержание.

Освоение способов сковывания наручниками, связывания предусматривает проведение их в специальной экипировке и преимущественно в составе группы, где одним из участников задержания применяется угроза огнестрельным оружием или применение специальных средств. Нормативы по физической подготовке предусматривают их выполнение в одиночном составе и против одного противника, а в реальной полицейской работе задержание производится силами всего наряда, что обусловливает отсутствие у вновь прибывших сотрудников навыков взаимодействия по пресечению преступлений, правонарушений, задержанию лиц, оказывающих сопротивление, как с оружием, так и без него [2]. Отсутствие навыка слаженности действий наряда полиции чревато негативными последствиями для личной безопасности сотрудников и окружающих. Поэтому на практическом этапе обучения необходимо привлечение занятиям действующих сотрудников полиции, обладающих практическим опытом задержания. Его введение в состав обучаемого наряда позволит оптимизировать сроки и эффективность обучения.

Данная методика основывается на принципах законности, соразмерности и профессионализма и предусматривает использование интерактивных методов обучения, ролевых игр и моделирования различных оперативных ситуаций, максимально приближенных к реальным. Формирование у сотрудников органов внутренних дел навыков выполнения и правильного представления о рациональной технике сковывания наручниками, связывания брючным ремнем и веревкой обусловила использование инновационных педагогических средств, воздействующих на зрительную и мышечную память.

Литература

1. Волков А.Н., Кузнецов С.В., Тащиян А.А. Тактические принципы обеспечения личной безопасности при надевании наручников и проведении наружного осмотра сотрудниками полиции / Актуальные проблемы учебно-воспитательного процесса по дисциплине "Физическая подготовка (культура)" в образовательной организации высшего образования / Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Е.П. Колодеева, А.Н. Волкова, С.В. Кузнецова. 2021. С. 53-55.

2. Чуносов М. А., Таранин М. А. Направления совершенствования техники боевых приемов борьбы в системе МВД России. Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Юридические науки. – 2021. – Т. 7 (73). № 4. – С. 231-236.

УДК 378.6:796.015

Трущенкова И. Г.[1]
Старший преподаватель кафедры огневой подготовки
учебно-научного комплекса специальных дисциплин
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРСМЕНОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МВД КАК УСЛОВИЕ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕСИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Современное состояние профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных организациях МВД России требует введение новых направлений для совершенствования качества тренировочного процесса. В условиях постоянного дефицита учебного времени, отведенного на освоение сложных технических элементов (преодоление полосы препятствий, огневая подготовка, боевые приемы борьбы), особую важность приобретает вопрос функциональной готовности обучающихся к началу занятия. Традиционный подход, при котором значительная часть тренировочного времени затрачивается на общую физическую подготовку уже считается устаревшим и нерационально расходует время и ресурсы во время проведения тренировочного занятия. Поэтому возникает проблема «нецелевого использования» времени: вместо отработки скоростной техники прохождения препятствий, инструктор вынужден сталкиваться с недостаточной функциональной подготовкой организма и недостаточной силовой выносливостью мелких мышечных групп (в частности, мышц предплечий и кисти), а также с низким уровнем психоэмоциональной мобилизации атлетов. Подобные факторы существенно снижают уровень группового занятия. Формирование навыков самостоятельной подготовки позволит оптимизировать тренировочный процесс и сосредоточиться на решении более необходимых и важных задач. Таким образом, самостоятельная работа становится не факультативным дополнением, а фундаментом, обеспечивающим переход тренировочного процесса на качественно новый, интенсивный уровень, где основное время в специализированных залах используется исключительно для совершенствования профессионально-прикладного мастерства. Рассмотрим подробнее каждый вид подготовки, который обеспечивает приведение мышц и организма в такое состояние, при котором

[1] © Трущенкова И.Г., 2026

спортсмен будет наиболее эффективно проходить тренировочный процесс, не отвлекаясь на возникающие на тренировке проблемы, которые возможно разрешить при самостоятельной работе, не растрачивая тренировочное время на решение этих проблем.

Проблема недостаточно развитых мышц предплечий, либо несобранность и вялость на тренировке и многое другое. Тонус и специальная подготовленность мышц предплечий достигается работой с эспандером. Перед выполнением упражнений с эспандером необходимо сначала размять мышцы предплечья и кистевые суставы, а только после приступать к выполнению упражнений. Возможны варианты работы с двумя основными видами эспандеров: кистевой эспандер в виде упругого кольца и гироскопический кистевой эспандер. Каждый из них имеет свои положительные и отрицательные моменты. Эспандер позволяет отработать статическое удержание, но при этом прорабатывается только часть мышц предплечья и только под одним углом. Порядок работы с эспандером следующий: сжимаем эспандер до конца и удерживаем такое положение от 15 секунд до 1 минуты, в зависимости от уровня развития мышц предплечья, затем отпускаем и отдыхаем 1 минуту, таким образом необходимо сделать несколько подходов на каждую руку. На гироскопическом кистевом эспандере необходимо прорабатывать мышцы, вращая его наружу и вовнутрь каждой рукой поочерёдно, до ощущения полной проработки всех мышц предплечья. Для наиболее эффективной подготовки мышц предплечья, необходимо работать и на гироскопическом эспандере, и на эспандере в виде упругого кольца [1, с. 412].

Функциональная подготовка организма подразумевает общее поддержание всех систем организма в рабочем состоянии и благоприятный гормональный фон, что позволит поддерживать хорошую работоспособность во время всей тренировки. Организм необходимо привести к полной готовности к тренировке и поддерживать это состояние в течении всего тренировочного процесса. Это позволяет рационально использовать каждую тренировку в течении длительного времени. Данный вид подготовки подразумевает два аспекта: правильное питание и режим дня. Правильное питание подразумевает воздержание от употребления такой пищи и напитков, которые имеют свойства оказывать возбудительное воздействие, например, энергетические напитки. Обусловлено это тем, что при употреблении данных продуктов, организм испытывает возбуждение, прилив сил и энергичность, а после того, как данное воздействие прекращается, организм впадает в противоположное состояние – вялость, усталость и плохую сосредоточенность. Если подобные продукты употребляются систематически в течении длительного периода времени, организм будет привыкать к их воздействию, а отрицательный эффект будет увеличиваться. Правильный режим дня также подразумевает достаточное количество правильно организованного сна и отдыха. Правильная организация данных составляющих носит индивидуальный характер. Из общих

правил, можно выделить то, что сон должен длиться 7-8 часов в сутки. Кроме налаженного режима сна, необходим отдых непосредственно перед тренировкой, во время которого необходимо психологически подготовить себя и свой организм к нагрузкам, для наиболее успешной ее организации, а также после тренировки, для спокойного и размеренного анализа тренировки после её окончания.

Кроме вышеперечисленного, необходимо приобретение и развитие тех качеств организма, которые будут способствовать своевременному и стабильному росту результата. К таким качествам мы относим гибкость, координацию, ловкость, реакцию, скорость и взрывную силу.

Гибкость – это свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Поскольку для любого вида спорта есть свои определенные моменты физического напряжения, то неподготовленное человеческое тело будет не в состоянии их воспроизводить, так как грамотная техника любой профессиональной физической активности подразумевает большую амплитуду движений звеньев тела. А запас гибкости позволит проводить тренировочный процесс в любом формате, так как суставы, в которых будет требоваться движение, будут двигаться без сильного сопротивления мышцами и связками [2, с. 6]. Развитие данного качества можно осуществить посредством специального комплекса по растяжке мышц и связок. Комплекс необходимо подбирать индивидуально, но есть некоторые общие аспекты, которые должны присутствовать обязательно. Начинать необходимо разогревающих упражнений, это может быть бег, скакалка, велосипед и тому подобное, достаточное время – около 10 минут. Далее следует общая разминка всех мышц и суставов, а уже потом непосредственно упражнения на развитие гибкости. Комплекс упражнений должен обязательно включать упражнения на развитие гибкости в плечевом поясе и суставах таза.

Конкретные упражнения для данного комплекса наиболее целесообразно перенять из йоги. Например, «половинная скрученная поза» одна из ключевых поз, для развития гибкости в суставах таза. Чтобы принять данную позу необходимо: сесть на пол; вытянуть ноги прямо перед собой; согнуть левую ногу, приподняв колено над полом; перенести стопу левой ноги через лежащее на полу бедро и поставить ее на пол с его внешней стороны; обхватить колено левой ноги правой рукой; левую руку завести за спину и упереться ладонью в пол; придерживая колено, плавно развернуть туловище в левую сторону, одновременно выпрямляя позвоночник; развернуть лицо в сторону поворота. Таким образом необходимо выполнить упражнение в обе стороны. Дыхание в данной позе свободное. Удерживать данную позу от 30 секунд до 1 минуты. Данная поза так же развивает гибкость в плечевом поясе, но в меньшей степени по сравнению с суставами таза. Также, в комплекс

следует включить упражнение «боковой выпад». Для того, чтобы принять данную позу, необходимо: расставить ноги широко, не сгибая их; медленно опуститься (увести корпус вправо, сгибая правое колено). При этом правая стопа плотно прижата к полу, а пальцы левой ноги «смотрят» вверх. Выполнять данную позу около 30 секунд, затем медленно, стараясь не поднимать таз, переместиться в такое же положение но уже на левую ногу. На левой ноге в данной позе необходимо находиться также около 30 сек, затем, не поднимая таз, произвести еще несколько смен поз. Данное упражнение развивает гибкость в тазобедренных суставах. К одному из упражнений, для развития гибкости плечевого пояса можно отнести «наклон вперед с руками в замке». Для принятия позы необходимо: встать, замкнуть руки в замок за спиной и глубоко вдохнуть; на выдохе медленно наклониться к носкам, расслабив шею и голову; прямые руки необходимо тянуть в сторону головы. В данном упражнении будет полезна помощь со стороны. Для этого, помогающий должен взять тянущегося за замок и плавно потянуть его прямые руки в сторону головы, при этом, тянущийся должен максимально расслабиться.

Это основные обязательные упражнения для развития гибкости в плечевом поясе и суставах таза. Естественно, одних этих упражнений будет недостаточно. Необходимо индивидуально подобрать упражнения, воздействующие подобным образом на нужные нам мышцы, суставы и связки. Проделывать данный комплекс необходимо перед каждой тренировкой.

Кроме этого, для правильного выполнения физических элементов необходимо развитие координации. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [3, с. 78]. Координация развивается специальными упражнениями. Например, выпрыгивания вверх с оборотом на 360 градусов, стойка на руках, махи ногой и руками, стоя на одной ноге. Выполняя махи, необходимо встать на одну ногу, немного согнув её в колене, после этого, постепенно начинать махи вперёд-назад другой ногой и попеременно руками вверх-вниз, имитируя лыжный ход с постепенным увеличением амплитуды.

Подводя итог проведенному исследованию, следует отметить, что модернизация системы физической подготовки в вузах МВД невозможна без пересмотра роли самостоятельной работы обучающихся. Формирование культуры самоподготовки в образовательных организациях МВД России – это не только методический инструмент повышения спортивных результатов, но и важный педагогический фактор воспитания профессиональной ответственности будущего офицера. Способность самостоятельно диагностировать свои «слабые стороны» и планомерно работать над их устранением за

пределами плановых занятий становится залогом долгосрочной профессиональной пригодности и высокой боевой готовности сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Герасимов И.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России / И.В. Герасимов, А.В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. 2014., № 6. С. 6.

2. Глубокий В. А., Глубокая М. В. Проблемы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и способы их решения // Научный журнал «Дискурс». 2019. № 2 (28). С. 77–86.

3. Ермоленко Д.А. Общая физическая подготовка как составляющая профессиональной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // E-Scio 2021/ 6 (57), С. 411-415.

УДК 796.011.2:378.147

Фомин С.А.[1]

Старший преподаватель кафедры физической подготовки

Сибирского юридического института МВД России

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПОЛИЦИИ (ОБЗОР АКТУАЛЬНОЙ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ)

Является хорошо известным фактом то обстоятельство, что служебная деятельность сотрудников т. н. «силовых» структур, в частности офицеров и сотрудников полиции сопряжена со значительными требованиями к уровню физической подготовки (ФП) и устойчивости к воздействию различных стрессовых факторов. Повышенные требования предъявляются к уровню ФП и уровню владения т.н. «боевыми приемами борьбы» сотрудников полиции, поскольку их повседневная служебная деятельность может быть напрямую связана с необходимостью пресечения различных правонарушений, в том числе с применением физической силы против сопротивляющихся правонарушителей [3]. Также хорошо известно, что служба в полиции включает в себя возможное выполнение довольно

[1] © Фомин С.А., 2026

сложных задач, связанных с применением сотрудниками полиции физической силы, быстроты и выносливости. Помимо этого, все сотрудники полиции, несущие службу в органах внутренних дел, должны владеть навыками и умениями применения т. н. «боевых приемов борьбы (БПБ)» в ситуациях, возникающих при пресечении различных правонарушений с использованием физической силы для задержания правонарушителей. Ученые, эксперты и практики в области физической и специальной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел, включая также и лиц, проходящих обучение в вузах МВД России, отмечают, как несомненную важность организации эффективного процесса ФП для формирования у будущих сотрудников полиции специальных двигательных умений и компетенций, необходимых для успешного выполнения будущих служебных обязанностей, так и неэффективность действующих подходов и методов обучения курсантов полиции по дисциплине «ФП» [1]. Эксперты и ученые, изучающие проблемы совершенствования методов преподавания и обучения будущих сотрудников органов внутренних дел, настаивают на необходимости актуализации программ обучения по дисциплине «ФП» для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [2].

Изучение литературы позволило автору определить основной целью научной работы – сбор, детальное изучение и анализ актуальной литературы, посвященной проблемам, связанным с обучением будущих сотрудников органов внутренних дел по дисциплине «ФП» в вузах МВД России, с последующим обоснованием практических предложений об актуализации процесса ФП для данной категории обучающихся.

Поскольку достижение успеха в поставленной автором цели будет напрямую зависеть от выбора методологии и дизайна исследования, было принято решение применить потенциал количественных методов научного познания, в частности сбор и последующий анализ научной информации, отражающей специфику исследуемой автором проблемы. Поиск и сбор научной литературы проводился с помощью специальных поисковых запросов, направленных в отечественные порталы хранения научно-образовательной периодики: «КиберЛенинка» и e-LIBRARY (РИНЦ), поскольку данные порталы содержат значительный массив актуальной научной литературы по различным отраслям современной науки, в том числе и данные о способах актуализации процесса ФП у будущих сотрудников органов внутренних дел, проходящих обучение в вузах МВД России. Критерии поиска и отбора научной информации были близки к признанным международным стандартам оценки критериев методологического качества PRISMA (содержащих строгий набор четких и последовательных параметров включения данных в систематические обзоры). Все собранные данные должны представлять собой оригинальные исследования, посвященные проблемам

актуализации процесса ФП курсантов полиции или литературные обзоры подобных исследований. Вся информация, собранная для изучения и анализа, должна соответствовать требованиям к актуальности (возраст всех собранных научных данных не должен превышать 5-летний срок), и значимости (в собранной информации должны быть представлены результаты оригинальных исследований по проблеме актуализации процесса ФП в вузах МВД России или обзоры литературы, включающие в себя результаты подобных исследований). Требования к значимости собранных данных также включали в себя оценку качества научных изданий, в которых были опубликована научная информация (оценивались данные, опубликованные в рецензируемых научных изданиях, включенных в «Белый список» и перечень ВАК РФ), и квалификацию авторов обнаруженных публикаций (авторы публикаций должны были обладать значимым практическим опытом преподавания дисциплины «ФП» в вузах МВД России). Поиск данных, с использованием заявленных критериев и требований, позволил автору статьи обнаружить 37 научных работ, удовлетворяющих всем перечисленным условиям и приступить к их детальному изучению с помощью взаимосвязанных методов научного познания в педагогике – обобщению, конкретизации и структурного анализа собранной информации (таблица 1).

Таблица 1.

Схема изучения собранных научных данных

Методы научного познания	**Методологические действия**
Обобщение	Определение общих закономерностей, выявленных при изучении собранной научной информации
Конкретизация	Перенос информации, выявленной при обобщении изучаемых данных, на конкретные ситуации и кейсы
Анализ	Интерпретация полученных результатов для понимания истинных причин исследуемых педагогических явлений

Использованная методология позволила автору выявить в собранном массиве научных текстов информацию, удовлетворяющую заявленной цели исследования и позволяющую выдвинуть и обосновать ряд практических предложений об актуализации процесса физической подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел (таблица 2).

Таблица 2.

Предложения по актуализации процесса ФП
будущих сотрудников полиции

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки	
Комплексный подход к занятиям	Сочетание физических нагрузок с приемами борьбы / рукопашного боя
Интенсификация нагрузки	Использование интенсивных интервальных тренировок
Индивидуализация учебных занятий	Обучение строится с учетом уровня подготовленности курсантов
Повышения уровня владения т.н. «боевыми приемами борьбы»	
Использование «базового» приема	Изучение техники на основе «объединяющего» приема
Моделирование различных ситуаций	Включение в программу занятий т.н. ситуационных тренировок

Изучение и анализ полученных данных, показали, что специалисты настаивают на актуализации методов обучения и подготовки, связанных, как с повышением уровня общей и специальной физической подготовки у лиц, обучающихся в вузах МВД России, так и с обучением данных лиц т.н. «БПБ».

Краткий обзор мнений ряда экспертов, посвященных проблемам актуализации процесса ФП у будущих сотрудников полиции, представлен ниже.

Как известно специалистам, т. н. «БПБ» представляют собой комбинации из ударов, бросков и болевых приемов, используемых в практике современных спортивных единоборств. *Цекунов и Мудренко,* (2021) особо подчеркивают необходимость внедрения концепции спортивной тренировки, практикуемой в спортивных единоборствах, в методику обучения курсантов полиции по дисциплине «ФП». Эксперты настаивают на том, что методика формирования двигательных умений и специальных навыков применения т. н. «БПБ» у лиц, обучающихся в вузах МВД России, будет иметь значимую схожесть с методикой формирования двигательных умений и навыков в различных видах спортивных единоборств (речь идет о формировании у будущих сотрудников полиции, как т. н. «бросковой», так и т. н. «ударной» техники) [4]. Что касается важной проблемы актуализации процесса совершенствования уровня, как общей, так и специальной физической подготовленности у курсантов и слушателей, *Осипов с соавт.,* (2024) указывают

на необходимость включения в учебные программы по дисциплине «ФП» в образовательных организациях МВД России, программ интенсивной силовой и функциональной подготовки обучающихся, базовым компонентом которых будут т.н. высокоинтенсивные интервальные тренировки, включающие в себя упражнения, выполняемые с весом собственного тела и с различными весами [3].

В заключение необходимо отметить, что процессы актуализации практики обучения курсантов полиции по учебной дисциплине «ФП» будут связаны с индивидуализацией учебно-тренировочного процесса, применением на занятиях комплексного подхода, интенсификацией физической нагрузки, изучением техники применения т. н. «боевых приемов борьбы» на основе «базового» приема в рамках моделирования различных ситуаций, которые могут возникнуть в практике служебной деятельности будущих сотрудников полиции, связанных с использованием физической силы.

Литература

1. Носов С.А., Никитина И.В., Пигарев А.Ю., Кельдасов Т.Д., Юдин С.В. Роль физической подготовки среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4, № 3. С. 105–109. EDN: QFJMUO.

2. Осипов А.Ю., Гуралев В.М., Филиппович В.А. Актуализация физической подготовки будущих сотрудников полиции по разделу «Боевые приемы борьбы» // Человеческий капитал. 2025. № 11(203). С. 230–241. EDN: VPMKZF.

3. Осипов А.Ю., Юрков А.С., Филиппович В.А., Фомин С.А. Актуализация процесса физической подготовки офицеров и сотрудников полиции // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4 (69). С. 278–283. EDN: STWMBD.

4. Цекунов С.О., Мудренко Н.А. Проблемы обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6(196). С. 358–361. EDN: OWYDKO.

РАЗДЕЛ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

УДК 355

Азаров Д.Н.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

СПОРТИВНОЕ СУДЕЙСТВО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

В настоящее время в образовательных организациях согласно план – календарю на учебный год проводятся множество спортивных мероприятий. Зачастую организаторами таких мероприятий выступают кафедры физической и огневой подготовки.

Чтобы провести спортивное мероприятие на высоком организационном уровне, включая квалифицированное судейство, требуется немало ресурсов, организаторских способностей проводящих, финансовая составляющая и заинтересованность руководства образовательной организации.

Подробнее остановимся на судействе соревнований. Немаловажным фактором организации спортивного соревнования является наличие квалифицированного судьи по виду спорта, это только подчеркнет зрелищность и беспристрастность спортивного мероприятия, повысит интерес у зрителей и руководства образовательной организации.

В настоящее время для работы на кафедры приглашаются бывшие и действующие спортсмены по различным видам спорта, как боевых искусств, так и «мирные» виды спорта (легкая атлетика или игровые виды спорта, шахматы, настольный теннис и другие), поэтому для того чтобы проводить различные соревнования, есть необходимость наличия кадрового состава кафедр, специализирующихся по различным видам спорта. Однако не каждый спортсмен, который добился определенных результатов на региональном, российском или мировом уровнях, может быть грамотным судьей, для этого требуется пройти повышение квалификации по виду спорту и получить свидетельство, которое подтверждает судейскую категорию. Присваивать судейскую категорию может спортивная федерация по виду спорту.

[1]© Азаров Д.Н., 2026

Для проведения соревнования требуется «судейский корпус» или судейская коллегия, количественный состав которой зависит, в первую очередь, от масштабности соревнований, количество участников соревнований, выступающих на спортивной арене единовременно. Как обычно игровые виды спорта в этом выигрывают, если, конечно, образовательная организация может себе позволить организовать спортивное мероприятие на больших спортивных аренах по боевым видам спорта, а это значит организовать несколько мест для единоборств (татами), тогда и требуется привлечение большего судейского корпуса.

Судейская коллегия состоит из:

- главный судья по спорту;
- заместитель главного судьи (при необходимости);
- помощник главного судьи;
- судьи-секундометристы;
- судьи на дистанции;
- судьи при участниках;
- судья-информатор;
- др. судьи, согласно положению о проведении соревнований.

Переходим от общего к частному.

Рассмотрим судейство соревнований по футболу в рамках академических соревнований среди переменного состава (курсанты).

Чтобы организовать соревнования по футболу (формат 11х11), требуется много участников, которые умеют играть в футбол, а это немало, поэтому зачастую образовательные организации МВД России проводят соревнования по футзалу (мини-футбол), в которых одна команда может участвовать, имея минимум 7 человек в составе, так как игра как мы знаем в формате 5х5 (это значит 1 вратарь и 4 в поле). Для того чтобы организовать такой футбол, требуется обычный спортивный зал с воротами размерами 3х2 метров. И для предания зрелищности, конечно, неплохо было бы иметь места для размещения зрителей (трибуны).

Судейский корпус достаточно небольшой, это главный судья соревнований по футзалу, функции которого заключаются конечно сама организация мероприятия, включая церемонии открытия и закрытия соревнований, ведение документации соревнований, поведение участников и зрителей во время футбольного матча.

Судья соревнования в поле, его обязанность – соблюдение правил игры футбола игроками, ход игры, контроль временных отрезков матча с учетом периода отдыха, ведение протокола игры.

Помощник судьи (боковой арбитр или судья на боковой линии) – определяет выходы мяча за поле (аут), возможные нарушения игры, забитые голы.

Судья-информатор, сообщает зрителям посредством связи через микрофон, команды которые играют в поле, интересные моменты матча, фамилии игроков, которые забили гол, замены, нарушения правил и другую информацию, касающуюся хода игры.

Зачастую в рамках соревнований по футболу академического уровня, требуется всего один квалифицированный судья, это судья в поле, который и следит за соблюдением правил игры, остальные помощники могут быть из числа тех же курсантов, которые занимаются футболом, но не участвующие в игре.

Судейство игр по футзалу (мини-футболу) осуществляется в соответствии с действующими правилами, утвержденные Советом ФИФА, которые имеют отличия от классического футбола, перечислим некоторые из них:

1. Продолжительность игры 2 тайма по 20 минут, перерыв между таймами 15 минут. Есть возможность каждой команде взять 1 тайм-аут (продолжительностью 1 минута) за тайм.

2. В случае нарушении правил в пределах штрафной площади ворот обороняющейся команды назначается 6-метровый пенальти. В случае набранных 5 нарушений правил командой, шестое и каждое последующее нарушение в тайме назначается 10-метровый пенальти – «W-пенальти».

3. Действия вратаря довольно ограничены, однако он может покидать пределы своей штрафной зоны, например, для помощи в атакующем действии своей команде. Кроме того, в мини футболе существуют правила для передачи паса вратарю. Вратарь может касаться мяча не более одного раза, исключение – когда соперник перехватил мяч. Всего у вратаря на подачу мяча есть только 4 секунды. В случае если правило нарушаются, судья назначает штрафные санкции.

Педагогический состав кафедр физической и огневой подготовки активно участвует по повышению уровня своих знаний по видам спорта, получая судейскую категорию, набирает практический опыт судейства на товарищеских матчах игровых видов спорта (футбол, волейбол, настольный теннис и другие), а также судят тренировочные спарринги на занятиях спортивными единоборствами (дзюдо, самбо, рукопашный бой, бокс и другие), в том числе осуществляют судейство на официальных соревнованиях различного уровня системы МВД и спортивных федераций регионального уровня.

Подытожим, в реалиях красоты спортивных состязаний, наряду с торжественностью самого мероприятия, включая приглашения на такие мероприятия артистов или художественных (танцевальных, хореографических, акробатических) коллективов, которые предают красочную «картинку» открытия, закрытия, а в отдельных мероприятиях и ход

соревнований (приглашение спортсменов по чир спорту), несомненно повышает уровень мероприятия наличием высококвалифицированного судейского корпуса, что позволяет качественно и открыто осуществить оценку происходящего на поле событий (игра в футбол).

Спортивное мероприятие, несомненно, сплачивает коллектив образовательной организации в целом, обеспечивает только положительные эмоции, как участникам, так и зрителям спортивного действа.

По итогам соревнований агитационная бригада освещает результаты на всех возможных информационных платформах учебного заведения, а если мероприятие всероссийского уровня, то информация по результатам проведенного мероприятия передается в информационный центр главного управления Министерства внутренних дел региона.

Литература

1. Кузнецов С.В., Волков А.Н. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников ОВД РФ. Электронный учебник. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2015. – 350 с.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел России: учебник / В.А. Овчинников, О.С. Панова. – Волгоград: ВА МВД России, 2020. – 584 с.

3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебник для вузов / А. Г. Поливаев. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2025. – 103 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11446-1. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

УДК351.74:796.011.5

Волков А.Н.[1]
Начальник кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

Кузнецов С.В.[2]
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Нижегородской академии МВД России,
кандидат психологических наук, доцент

ТРАНСФОРМАЦИЯ СИСТЕМЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: МОТИВИРОВАНИЕ ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕРЕЗ КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ

Актуальность рассматриваемой нами проблемы обусловлена острой необходимостью преобразований, которые, на наш взгляд, давно назрели в системе подготовки кадров органов внутренних дел Российской Федерации. Современное состояние правоохранительной деятельности требует от сотрудников высокого уровня физической готовности к выполнению служебных задач в условиях, сопряжённых с риском для жизни и здоровья, применением физической силы и специальных средств [2].

Несомненно, в рамках высшего профессионального образования образовательных организаций МВД России дисциплина «Физическая подготовка» занимает особое место, поскольку она обеспечивает формирование ключевых профессиональных компетенций будущих полицейских [3]. Процесс обучения по данной дисциплине направлен не только на развитие физических кондиций обучающихся, но и на воспитание у них навыков организации жизнедеятельности в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддержания необходимого уровня физической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности с учётом её специфики.

Профессиональные компетенции выпускников включают способность правомерно и эффективно применять табельное оружие, специальные средства и физическую силу в

[1]© Волков А.Н., 2026
[2]© Кузнецов С.В., 2026

случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации. Они предполагают владение навыками применения силовых способов пресечения правонарушений, задержания и доставления правонарушителей в процессе решения служебных задач. Особое значение придаётся формированию умения самостоятельно поддерживать физические качества, обеспечивающие полноценную социальную и профессиональную деятельность на протяжении всей службы [3].

Проблема существующей системы оценки заключается в том, что действующие подходы к контролированию уровня физической подготовленности не всегда полностью соответствуют заявленным результатам формируемых компетенций. Традиционная модель контроля часто ограничивается разовой сдачей нормативов перед экзаменом или дифференцированным зачётом, что создаёт условия для так называемого эпизодического усилия. Курсанты фокусируются на подготовке к конкретному контрольному мероприятию без формирования устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой.

В результате наблюдается формальное отношение к самостоятельным занятиям, неравномерная нагрузка на организм обучающегося, недостаточное развитие всех профессионально важных физических качеств. Эти факторы противоречат одной из главных задач всестороннего физического воспитания в системе высшего образования в целом – гармоничному развитию личности, в том числе и будущего сотрудника полиции.

На наш взгляд, эффективность достигаемых результатов во многом зависит от структуры системы оценки успеваемости, которая определяет приоритеты обучающихся в процессе освоения дисциплины и формирует их поведение в период учёбы. Исходя из личного опыта работы в образовательных организациях МВД России и анализа учебных процессов, нами предлагается трансформация системы оценки физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России, направленная на создание условий для мотивирования гармонического развития через комплексный контроль.

В начале мы хотели бы рассмотреть методологические основы трансформации системы оценки. Реализация предлагаемой нами концепции, которой речь пойдет ниже, базируется на принципах функционального подхода к оценке результатов обучения и логике профессионально-прикладной подготовки. Основной постулат заключается в том, что система контроля должна не просто фиксировать достигнутые результаты, а выступать как инструмент управления учебно-воспитательным процессом, стимулирующий обучающихся к систематической работе над совершенствованием своих физических качеств и навыков.

Анализ рабочих программ дисциплины «Физическая подготовка» показал необходимость пересмотра подходов к организации текущего, рубежного и промежуточного

контроля успеваемости. Существующая практика, предусматривающая ограниченное количество контрольных мероприятий, не создаёт достаточных условий для непрерывного мониторинга динамики развития физических качеств обучающихся. Это приводит к тому, что многие курсанты приступают к подготовке к выполнению упражнений контроля лишь незадолго до его проведения.

В своей статье мы хотели бы рассмотреть более подробно одну из составляющих предлагаемого нами подхода к оцениванию физической подготовленности курсантов – технологию оценки общей физической подготовки (далее – ОФП).

Текущий контроль должен выступать, на наш взгляд, в качестве своего рода механизма постоянного мониторинга физической подготовленности.

Реализация на практике предлагаемого нами подхода звучит так. В течении семестра каждый курсант должен выполнить в рамках текущего и рубежного контроля на оценку не ниже удовлетворительно восемь (у девушек – семь) упражнений общей физической подготовки. При этомшесть (у девушек – пять) из этих упражнений являются основными и входят в состав промежуточной аттестации: кросс на дистанцию 1000 метров и 3000 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание на перекладине (для юношей), наклоны туловища вперёд из положения лёжа на спине (для девушек), челночный бег 10×10 метров и 4×20 метров (для юношей). Два дополнительных упражнения выбираются курсантами самостоятельно из номенклатуры упражнений приказа МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (далее – Порядок), кроме тех выполнение которых не может быть организовано по техническим или погодным условиям [1].На первом и втором курсах допускается учитывать в качестве упражнения на выбор результаты в плавания 100 метров или ходьбы на лыжах на 5 км.

На наш взгляд, такой подход мотивирует курсантов к систематическим самостоятельным занятиям, равномерному распределению нагрузки на все группы мышц и гармоничному развитию всех физических качествна протяжении всего периода обучения, а не только в предсессионный период. Курсант не имеет возможности игнорировать отдельные компоненты подготовки, поскольку каждый невыполненный норматив влияет на общую картину его успеваемости. Кроме того, это позволит преподавателю и самому курсанту получить возможность учёта своих индивидуальных особенностей и склонностей к определённым видам двигательной активности.

Несомненно, что для реализации такого подхода необходимо предусмотреть возможность пересдачи упражнений во внеучебное время ка с целью устранения задолженностей, так и с целью улучшения оценки вплоть до дня проведения промежуточной

аттестации. Данная мера снижает стрессовый фактор перед сдачей нормативов, создавая условия для более объективной оценки реального уровня физической подготовленности обучающегося.

По завершении обучения в день зачета каждому выставляется общая оценкаОФП за семестр по результатам сдачи восьми, указанных выше, упражнений ОФП. При наличии хотя бы одной неудовлетворительной оценки общая оценка ОФП за семестр выставляется как неудовлетворительная. Данный подход соответствует принципу целостности формирования физической подготовленности сотрудника органов внутренних дел, где отсутствие навыка даже в одном элементе может снизить эффективность выполнения оперативно-служебных задач.

Теперь рассмотримпринципы формирования итоговой оценки по разделу физической подготовки на промежуточной аттестации (дифференцированном зачете).

В соответствии с Порядком оценивание курсанта производится по двум разделам: ОФП и БПБ (боевых приемов борьбы) [1].

В предлагаемом нами подходе, на промежуточной аттестации используется билетный формат не только для оценки БПБ, но и в целом. Другими словами, в билете указателя не только 5 вопросов по демонстрации приемов ограничения передвижения, но и 3 упражнения ОФП, по которым курсант оценивается. При этом оценка по общей физической подготовке складывается согласно Порядку из суммы баллов результатов трех указанных в билете упражнений, *но набранных в процессе обучения в семестре по результатам текущего контроля*. А непосредственно в день зачета сдаются только БПБ.Важно, что если общая оценка ОФП за семестр неудовлетворительная, то за раздел ОФП курсант на зачете получает оценку неудовлетворительно независимо от содержания упражнений в билете, и сдача только боевых приёмов борьбы не компенсирует этот недостаток.

В случае успешного выполнения заданий по боевым приёмам борьбы на положительную оценку, курсант может получить возможность исправить результаты по общей физической подготовке на повторной сдаче без необходимости повторно выполнять боевые приёмы борьбы.

Также мы предлагаем ввести элементы «бонусной системы» для курсантов. К примеру, тем кто текущем семестре выполнил требования комплекса ГТО на золотой значок и предоставили соответствующие документы, автоматически на зачете выставляется оценка «отлично» за раздел общей физической подготовки. Однако эта оценка может выставляться только при наличии положительной общей оценки ОФП за семестр.Это создаёт дополнительные возможности для признания достижений вне рамок обычной учебной деятельности. Использование сертификата ГТО как дополнительного стимула способствует

повышению уровня мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поскольку в Порядке нет прямого указания на использование ГТО для оценки, данная инициатива реализуется в рамках локального акта образовательной организации в соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта или включением требований комплекса ГТО в рабочую программу по дисциплине «Физическая подготовка».

На наш взгляд, предлагаемая модель трансформации системы оценки напрямую связана с целями профессионального образования и способствует формированию необходимых компетенций выпускника вуза МВД России, мотивирует курсантовтренироваться на протяжении все семестра, а не эпизодически. А бонусная система ГТО формируют привычку к постоянному поддержанию уровня физической подготовленности и вне учебного графика.

Литература

1. Приказ МВД РФ от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». URL: https://mvd.consultant.ru/documents/1058340 (дата обращения: 13.02.2026).

2. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/ (дата обращения: 13.02.2026).

3. Кулиничев А.Н., Кандабар А.Н. Формирование профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием комплексного подхода в обучении / А.Н.Кулиничев, А.Н.Кандабар // В сборнике: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств.Материалы XVII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. и празднованию 20-летия образования кафедры физической подготовки. Иркутск. – 2015. С. 106-109.

УДК 796.011.3

Глущенко В.А.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Ким В.О.[2]
Начальник кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Физическая подготовка для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД (Министерство внутренних дел) России включает в себя: стандартные силовые нагрузки, кардио-упражнения и боевые приемы борьбы. Преподаватели кафедры физической подготовки реализуют крайне непростую задачу, а именно - это формирование у курсантов и слушателей специальных двигательных умений и навыков, физической силы и выносливости, качественное укрепление здоровья и освоение боевых приемов борьбы, которые необходимо им использовать в процессе работы по обеспечению законности и правопорядка в обществе. Таким образом слушатели, демонстрируют своюспособность и готовность к освоению боевых приемов борьбы и специальных двигательных навыков, а также готовность к изучению нового учебного материала, для того, чтобы выполнять необходимые действия, находясь на службе в органах внутренних дел Российской Федерации (далее ОВД РФ) для обеспечения правопорядка на территории страны и в обществе. Все перечисленные факторы и слабый уровень физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД Россиивынуждают преподавательский состав решать неоднозначную ситуацию, и для решения этих проблем им необходимо использовать различные методики, а также максимально оптимизировать процесс обучения и разрабатывать новые способы освоения слушателями необходимых приемов и навыков для качественной работы в ОВД РФ.

[1] © Глущенко В.А., 2026
[2] © Ким В.О., 2026

Стоит отметить, что важно уделять внимание не только вышеперечисленным аспектам, но и упражнениям, направленных на профилактику лечения заболеваний, здоровья и работоспособности обучающихся. Работа в правоохранительных органах бывает двух видов: активная и подвижная деятельность, к которой относится служба в оперативных и специальных подразделениях МВД РФ, и малоподвижная деятельность, к которой можно отнести службу в органах следствия, дознания, кадров, штаба и тыла. Работа преподавателей по физической подготовке в образовательных организациях МВД России основывается на Приказе № 44 от 02.02.2024 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации”, в котором основное внимание уделяется именно на упражнения, необходимые для успешной сдачи зачетов и экзаменов. Данный факт позволяет сделать вывод о том, что во время занятий по физической подготовке уделяется внимание исключительно качеству умений и навыков для сдачи нормативов, но никак не здоровью, работоспособности и профилактике заболеваний у курсантов.

Помимо вышесказанных факторов установлено, что специальная физическая подготовка направлена на формирование специальных двигательных навыков. Слушателям необходимо быть сильными, быстрыми, гибкими, выносливыми и ловкими. Однако, очень важено отметить, что баланс между всеми этими показателями крайне важен для качественного обучения курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД РФ. Обучение специальным приемам борьбы в образовательных организациях МВД России как правило проходят на практических занятиях, на которых слушатели обучаются технике выполнения приемов, отрабатывают их применение в различных ситуациях. Но данная система показывает свою неэффективность во многих случаях. Можно выделить основные направления, в которых необходимо работать для поднятия уровня физической подготовки обучающихся:

1. Индивидуальный подход к каждому слушателю.

Данный фактор имеет большое значение, так как он указывает на то, что при более высокой индивидуальной направленности при проведении занятий уровень подготовки курсантов и слушателей резко возрастет. Связывается это с тем, что каждый имеет собственный набор способностей, умений и навыков. Таким образом, когда одному курсанту достаточно просто увидеть прием, другому необходимо разобрать его детально или повторить несколько раз.

2. Применение различных методик обучения для доведения информации до курсантов.

Разнообразие методик обучения позволит более качественно и быстро передавать информацию и технику выполнения упражнений курсантам и слушателям, что позволит им быстрей и эффективней понимать суть требований, а в следствии и выполнять правильно приемы.

3. Концентрация на здоровье и работоспособности курсантов и слушателей.

Нельзя не принять во внимание физическое и моральное здоровье обучающихся, так как их служба связана с более активной физической и психической нагрузкой по сравнению со студентами других высших учебных заведений. Таким образом важно принять во внимание данный факт и оказать всестороннюю поддержку. Данный подход в работе с курсантами позволит им более качественно и эффективно выполнять необходимые нормативы.

Следовательно если при проведении занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России учитывать данный перечень факторов, то будут видны заметные улучшения в качестве выполняемых боевых приемов борьбы, атлетических и гимнастических упражнениях.

Подводя итоги всего вышесказанного и перечисленного можно прийти к выводу о том, что повышение качества и эффективности умений и навыков курсантов зависит как от личного потенциала обучающегося, так и от методики обучения на занятиях.

Подготовка курсантов и слушателей нуждается в совершенствовании разными путями, потому что сотрудники органов внутренних дел обязаны быть в первую очередь физически развитыми (ловкими, сильными, быстрыми), так как данные навыки способствуют качественному и эффективному изобличению преступников, пресечению преступлений и противодействию противоправным деяниям. Принимая во внимание особый режим деятельности курсантов и слушателей, важно следить за их физическим и психическим здоровьем, применять индивидуальный подход в обучении, а также совершенствовать методики преподавательской деятельности. Стандартные силовые нагрузки, кардио-упражнения и боевые приемы борьбы будут более качественно и эффективно освоены курсантами и слушателями если к привычной методике проведения учебных занятий дополнительно применять указанные в статье рекомендации.

Литература

1. Губжоков А.Х. Вопросы совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Мир науки. 2018. Т. 6. № 3. С. 16.

2. Еремин Р.В., Тащиян А.А. Значение утренней зарядки как одно из направлений самостоятельной физической подготовки курсантов / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции / Отв. редакторы А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай. Ростов-на-Дону, 2022. С. 73-76.

3. Князев К.О., Валиев С.К., Алехина О.В., Григорьева И.В. Пути формирования специальных двигательных умений и навыков в процессе физической подготовки сотрудников ОВД // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2 (82). С. 24-27.

4. Мешев И.Х., Хажироков В.А. Пути повышения мотивации у сотрудников полиции к занятиям физической культурой и спортом // Журнал прикладных исследований. 2021. № 6-1. С. 43-47.

5. Тхазеплов Р.Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5-1. С. 218-224.

6. Ушакова Д.С. Физическая подготовка и спорт как фактор совершенствования профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // В сборнике: Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Сборник научных статей Всероссийского конкурса. Редколлегия: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овечкин [и др.]. Волгоград, 2022. С. 108-113.

УДК 796.011

Гричанов А.С.[1]
доцент кафедры уголовного права,
уголовного процесса и правоохранительной деятельности
Российского университета транспорта,
кандидат педагогических наук, доцент

Панов Е.В.[2]
доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России
кандидат педагогических наук, доцент.

ИНТЕГРАЦИЯ ВСЕСТОРОННЕГО ПОДХОДА В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПОЛИЦЕЙСКИХ-САМБИСТОВ

В связи с особенностями оперативно-служебной деятельности сотрудникам полиции наравне с общефизической подготовленностью необходимо владеть специальными двигательными навыками, включающими владение техникой единоборств, развитыми скоростными качествами и ловкостью, обеспечивающей эффективное маневрирование в экстремальных ситуациях [5, с.87]. Поэтому, специализированные разделы физической подготовки образовательных организаций МВД России, включающие занятия спортивными единоборствами, содержат расширенную методику совершенствования профессиональных компетенций, соответствуют всем требованиям реалий практической деятельности сотрудников полиции и направлены на повышение эффективности выполнения служебных обязанностей [4, с.209].

Характеризуя элементы спортивных единоборств, которыми занимаются сотрудники полиции в стенах образовательных организаций МВД России, следует отметить их ближнюю дистанцию (в большинстве случаев – вплотную), обуславливающую высокий уровень неопределенности, максимальный уровень интенсивности усилий, что предъявляет повышенные физические, технико-тактические и психологические требования к

[1] © Гричанов А.С., 2026
[2] © Панов Е.В., 2026

обучающимся, сложность в определении объемов и контроле уровня их подготовленности. Такая проблематика встает особенно остро, когда обсуждается возможность принятия участия в соревнованиях по борьбе наиболее подготовленных полицейских.

Учитывая, что основной функцией полиции является нейтрализация и задержание правонарушителей, применяемая ими техника борьбы преимущественно базируется на методиках захвата, бросков, болевых воздействий на суставы, сковывающих приемах и техниках удушения. Самбо выступает традиционным российским видом боевых искусств, наиболее соответствующим специфическим требованиям полицейской службы. Безусловно, интенсивные тренировки и систематическое участие сотрудников полиции в борцовских турнирах способствуют формированию комплекса профессионально значимых качеств, включая физическую выносливость, координацию, силовые показатели, гибкость опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевую устойчивость, способность оперативно принимать обоснованные решения в условиях стрессогенной обстановки [2, с.146]. Данные психофизические характеристики приобретают значимость в особых условиях несения службы, когда от скорости адекватного восприятия ситуации и рациональности действий зависит успешность выполнения профессиональных обязанностей. В связи с этим, целью проведенного исследования стало изучение влияния комплексного подхода в тренировочном процессе полицейских-самбистови выявление перспективных путей совершенствования педагогического обеспечения физической подготовки сотрудников полиции.

В рамках подготовки к соревнованиям некоторые авторы отмечают важность комплексной подготовки спортсменов, занимающихся спортивными единоборствами, объединяя совершенствование каждого из компонентов спортивной тренировки (физического, технико-тактического, физиологического и психологического) и позволяя им проявить свой максимальный потенциал в соревнованиях [3, с.65]. Совершенствование физических компонентов борца должно преследовать цель улучшения его предсоревновательной подготовки [1], повышения общего спортивного уровня.

Исследование научной литературы позволило переосмыслить и сгруппировать наиболее важные качества и способности спортсмена-борца (табл. 1).

Таблица 1.

Комплексный подход в тренировочном процессе борца



Представленные компоненты необходимы и, следовательно, должны рассматриваться как взаимосвязанные, образующие единое целое. Таким образом, в рамках одного тренировочного занятия важно учитывать их комплексное применение, основанное на функциональной корреляции, оптимальном сочетании и интеграции для достижения поставленных целей. Данный подход обеспечивает эффективное использование ресурсов и способствует повышению качества тренировочного процесса через консолидацию научных знаний и практических методик.

Обобщение педагогического опыта в рассматриваемой области позволил сделать выводы о том, что комплексная физическая подготовка полицейских-самбистов имеет определенные особенности:

– методология комплексной физической подготовки требует от борца высокого уровня технической и тактической подготовленности, которые представляют собой базис для улучшения психологических и физических навыков;

– моделирование тренировочного процесса должно быть основано на принципе необходимости работать над теми качествами и способностями, которые требуются во время соревнований;

– существует определенная специфика формирования и поддержки мотивации;

– восприятие спортивной борьбы как универсального единоборства, имеющего прикладной характер в профессии полицейского.

В заключении следует отметить, что интеграциякомплексного подхода в тренировочный процесс полицейских-самбистов, основанного на интеграции, синергии и консолидации различных методик, является перспективным направлением оптимизации системы физического совершенствования сотрудников МВД России. Использование такого рода подхода будет обеспечивать эффективное развитие силовых показателей, тактико-технических способностей, а также повышение гибкости не только у высококвалифицированных полицейских-самбистов, но и у других категорий полицейских, имеющих разные степени физической тренированности, а также входящих в различные возрастные категории. Вместе с этим, комплексирование тренировочных методов выходит за пределы традиционного образовательного формата и предусматривает углубленную индивидуализацию тренировочного процесса тех сотрудников полиции, которые активно участвуют в спортивных соревнованиях.

Литература

1. Верещака В.Р., Тащиян А.А. Теоретическое обоснование влияния эмоциональных состояний на эффективность выполнения технико-тактических действий самбистов / Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании. Сборник материалов XXXII всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава. Ростов-на-Дону, 2021. С. 28-33.

2. Гуралев В.М., Дворкин В.М., Осипов А.Ю., Лепилина Т.В. Изучение влияния специфичных интервальных тренировок на показатели физической и соревновательной готовности борцов дзюдо // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 1(239). С. 141-148.

3. Зинкевич Д.А. Совершенствование методики силовой подготовки борцов на основе комплексного подхода // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2017. С. 65-67.

4. Пивоваров В.Н., Гричанов А.С. К проблеме совершенствования технико-тактических действий борьбы самбо на этапе первоначальной подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2021. № 1(40). С. 208-210.

5. Шеенко Е.И., Балакин Ю.П., Клочков Р.В., Воробьева О.И. О необходимости коррекции физической подготовки будущих сотрудников полиции на основе моделирования экстремальных ситуаций профессионального характера // Право и образование. 2021. № 11. С. 86-94.

УДК 796.011.3

Егоров С.Н.[1]
Доцент кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Перескоков И.Е.[2]
Преподаватель кафедрыфизической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

ВЛИЯНИЕ ВНЕДРЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ В МУ МВД РОССИИ ИМ. В.Я. КИКОТЯ НА РАЗВИТИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

В Московском ордена Почета университете МВД России имени В.Я. Кикотя дисциплина «Физическая подготовка» является ключевым элементом профессионального становления будущих сотрудников правоохранительных органов. Учебный процесс и программа в университете построены таким образом, чтобы обеспечить подготовку квалифицированных кадров, способных эффективно выполнять служебно-оперативные задачи в различных условиях [7, с. 325].

Особую актуальность приобретает исследование данной проблематики в контексте изменений нормативно-правовой базы и новых требований к физической подготовке сотрудников, вступивших в силу в период 2024 года [3, с. 33].

[1] © Егоров С.Н., 2026
[2] © Перескоков И.Е., 2026

Правовое регулирование использования сотрудниками полиции физической силы, включая боевые приёмы борьбы (далее - «БПБ»), осуществляется на основании Федерального закона «О полиции», в частности ст. 20. Согласно положениям, полицейский вправе применять физическую силу как индивидуально, так и в составе подразделения, если иные, не связанные с применением силы меры, оказываются недостаточными для выполнения возложенных на полицию задач [6]. Данное положение определяет необходимость формирования у курсантов не только технических навыков выполнения боевых приёмов борьбы, но и умения правильно оценивать ситуацию и принимать решение о применении физической силы в соответствии с законом.

Профессиональные компетенции сотрудников органов внутренних дел можно определить как интеграцию теоретических знаний, практических умений, определённых навыков и личностных качеств, которые обеспечивают выполнение служебных задач на высоком уровне. При этом федеральные государственные образовательные стандарты регламентируют обязательный состав компетенций, необходимых для формирования профессиональной готовности будущих специалистов в данной сфере. Однако выпускник вуза МВД России, помимо этого, обязан освоить дополнительные профессиональные компетенции, обусловленные спецификой предстоящей служебной деятельности [4, с. 203].

Интеграция боевых приёмов борьбы в структуру физической подготовки курсантов приобретает особую значимость, поскольку способствует формированию у будущих сотрудников органов внутренних дел необходимых двигательных умений для эффективного применения специальных приёмов в профессиональной деятельности. Для развития навыков использования боевых приёмов в условиях противодействия со стороны правонарушителей требуется систематическая тренировка действий по задержанию лиц, оказывающих физическое сопротивление, при обязательном соблюдении принципа соразмерности применяемой силы. Это предполагает беспристрастное и строго регламентированное использование физической силы, исключающее проявления самосуда. В связи с этим основная задача освоения данного раздела физической подготовки заключается в совершенствовании у курсантов профессиональных умений по пресечению противоправных действий, задержанию антиобщественных элементов и их последующему сопровождению в ближайшее подразделение внутренних дел. Анализ современной научной литературы и практического опыта позволяет выделить ряд ключевых форм организации обучения БПБ, обеспечивающие комплексное освоение профессионально-значимых умений и навыков [2, с. 939].

Лекционные занятия предполагают освоение теоретических основ боевых приёмов борьбы, изучение нормативно-правовой базы применения физической силы, а также

первоначальное разучивание техники выполнения приёмов. Данная форма обучения является базовой и создаёт необходимый фундамент для дальнейшего освоения боевых приёмов борьбы.

Тренировочные мероприятия в системе профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов реализуются посредством разнообразных форм тренировочного процесса, включая индивидуальные, групповые, парные и тренажёрные занятия. Такой подход обеспечивает расширенное освоение комплекса приёмов борьбы, способствует развитию двигательных навыков, имеющих прикладное значение для служебной деятельности, а также формированию умений преодолевать как естественные, так и искусственно созданные препятствия. Проведение занятий в условиях, максимально приближённых к реальным ситуациям противодействия противоправным действиям, позволяет повысить практическую направленность учебного материала и его применимость в профессиональной деятельности.

Итоговые занятия предназначены для всесторонней оценки сформированности у курсантов навыков применения приёмов силового единоборства с целью пресечения физического сопротивления нарушителей и обеспечения самозащиты без применения специальных средств. В рамках таких занятий осуществляется оценка выполнения отдельных приёмов и их сочетаний, проведение контрольных упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств (силовой, скоростной, координационной выносливости), а также сдача нормативов и тестирование теоретических и практических знаний. Кроме того, организуются контрольные соревнования, что позволяет объективно оценить уровень подготовки обучающихся.

Анализ современных исследований свидетельствует, что интеграция различных форм, методов и средств обучения приёмам борьбы, ориентированных на приоритетные задачи профессиональной подготовки курсантов образовательных организаций МВД, способствует комплексному развитию физических качеств, таких как скорость, сила, координация, выносливость и гибкость. Это проявляется в увеличении абсолютной и взрывной силы мышц, улучшении внутри- и межмышечной координации, а также формировании умений, необходимых для самостоятельных действий по пресечению противоправных поступков, обеспечению самозащиты и поддержанию общественной безопасности, в том числе в условиях чрезвычайных ситуаций. Особое внимание уделяется совершенствованию техники применения боевых приёмов борьбы в оперативно-служебных ситуациях. Эффективность достигается за счёт регулярных упражнений в усложняющихся условиях: подбор партнёров с различными антропометрическими параметрами и уровнем силы, повышение сопротивления со стороны партнёра, выполнение приёмов после значительной физической нагрузки, из

разных исходных положений и после преодоления препятствий. В реальной практике сотрудники органов внутренних дел при задержании преступников часто сталкиваются с пассивным или активным сопротивлением, что требует не только высокого уровня технической подготовки, но и способности быстро мобилизовать значительные мышечные усилия для выполнения тактических действий. Поэтому при организации занятий по физической подготовке особое значение приобретает развитие взрывной силы и быстроты реакции, необходимых для успешного выполнения задач в условиях оперативной деятельности [1, с.36].

В ходе исследования были выявлены следующие проблемы в области обучения боевым приёмам борьбы: недостаточное внимание к психологической подготовке курсантов к применению физической силы в экстремальных ситуациях; ограниченные возможности для моделирования реальных ситуаций оперативно-служебной деятельности в рамках учебного процесса; недостаточная интеграция боевых приёмов борьбы с другими элементами профессиональной подготовки курсантов.

Для решения выявленных проблем и совершенствования процесса физической подготовки курсантов предлагается: усилить психологическую составляющую обучения боевым приёмам борьбы, включив в учебный процесс тренинги по формированию психологической устойчивости и готовности к действиям в экстремальных ситуациях; расширить использование интегрированных форм обучения, моделирующих реальные ситуации оперативно-служебной деятельности; обеспечить более тесную интеграцию боевых приёмов борьбы с другими элементами профессиональной подготовки курсантов, в частности, с тактико-специальной и огневой подготовкой; внедрить современные технологии обучения, включая виртуальную и дополненную реальность, для создания более реалистичных моделей ситуаций применения физической силы.

Включение боевых приёмов борьбы в систему физической подготовки курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя оказывает значительное воздействие на формирование их профессиональных компетенций. Такой подход способствует развитию как физической, так и психологической готовности курсантов к эффективному выполнению оперативно-служебных задач в различных, в том числе экстремальных, условиях профессиональной деятельности.

Комплексное освоение боевых приёмов не только совершенствует двигательные навыки и умения, необходимые для задержания правонарушителей и обеспечения общественного порядка, но и формирует устойчивость к стрессовым ситуациям, что является ключевым элементом профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел.

Литература

1. Афов А.Х. Совершенствование навыков боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки в вузах МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 31–37.

2. Валиев А. Н., Ахметов Ш. Р. Формы, методы и средства обучения боевым приёмам борьбы в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1–1. С. 939.

3. Влияние внедрения боевых приёмов борьбы в процесс физической подготовки курсантов в Московском университете МВД России им. В.Я. Кикотя на развитие их профессиональных компетенций // [Электронный ресурс]: статья из сборника научных трудов. – 2024. – С. 33.

4. Куликов М. Л., Науменко С. В. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2023. - № 2 (98). - С. 203.

5. Формирование двигательных навыков применения боевых приемов борьбы // Современное образование. 2025. URL: https://science-education.ru/article/view?id=18043 (дата обращения: 28.04.2025).

6. Федеральный закон «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ, статья 20. Применение физической силы // КонсультантПлюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/e27ea03e90868aa11cdc671133e4731283431483/ (дата обращения: 28.01.2026).

7. Хромов В.А., Разницын В.А., Ермолов П. С. Основные пути самосовершенствования физической подготовки курсантов Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя // Вестник экономической безопасности. 2020. № 4. С. 325.

УДК 796:159.9:378.6.351.74(470)

Зиннатов Р.Р.[1]
Доцент кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Бутов В.В.[2]
Старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ В УСЛОВИЯХ МОДЕЛИРОВАНИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел по своей природе сопряжена с высокой степенью неопределенности, риска и психофизиологического напряжения. Экстремальность как имманентное качество оперативно-служебных ситуаций проявляется в воздействии комплекса стресс-факторов: непосредственной угрозы жизни и здоровью, дефицита времени и информации, высокой ответственности за принимаемые решения, необходимости действовать в условиях сильного эмоционального давления и физического утомления [1]. В таких условиях решающим фактором успеха и профессионального выживания становится не столько уровень специальных знаний или физической подготовки, сколько способность сохранять психическую и физиологическую работоспособность, управляя своим состоянием [2]. Формирование этой способности – навыка психофизической саморегуляции (далее-ПФС) является одной из центральных задач профессионально-психологической подготовки курсантов. Однако, традиционные методы, ограничивающиеся лекционным изложением теории и изолированной отработкой техник релаксации в спокойной обстановке, оказываются недостаточными [3]. Знания, не подкрепленные опытом применения в условиях, имитирующих реальный стресс, как правило, «отключаются» в момент кризиса. В этой связи разработка и внедрение методики, обеспечивающей перенос навыка ПФС из комфортных учебных условий в контекст

[1] © Зиннатов Р.Р., 2026
[2] © Бутов В.В., 2026

смоделированной экстремальной ситуации, приобретает характер неотложной педагогической и практической необходимости. Такая методика должна обеспечивать не просто информированность, а формирование глубоко усвоенного, устойчивого поведенческого паттерна, способного функционировать под давлением обстоятельств.

Теоретической основой предлагаемой методики является системный подход к пониманию психофизической саморегуляции, как целенаправленной активности личности по управлению собственными психическими процессами, эмоционально-волевой сферой и физиологическими функциями для оптимального функционирования и достижения поставленных целей в сложных условиях [4]. Методика базируется на нескольких фундаментальных принципах. Принцип поэтапности и последовательности предполагает движение от простого к сложному: от когнитивного понимания механизмов стресса до автоматизации навыка управления им. Принцип интегративности требует неразрывной связи отработки техник ПФС с содержанием профессиональной деятельности, их «вплетения» в основу тактических действий.

Принцип стресс-тестирования обязывает создавать в учебном процессе управляемые, но максимально аутентичные условия, вызывающие у курсантов психофизиологические реакции, близкие к реальным. Наконец, принцип обратной связи и рефлексии предусматривает обязательный анализ и осмысление как успехов, так и ошибок в применении техник после каждого моделирования. Реализация этих принципов обеспечивает преодоление разрыва между «кабинетным» обучением и полевыми требованиями.

Практическая реализация методики структурирована в 3 взаимосвязанных и последовательно усложняющихся этапа. Первый этап «Теоретико-ознакомительный» – направлен на формирование у курсантов научной картины, происходящих в организме и психике процессов при стрессе. Изучаются базовые понятия психологии экстремальной деятельности, физиологии эмоций и адаптационного синдрома. Ключевой акцент делается на разъяснении конкретных проявлений стресса, которые необходимо научиться распознавать и контролировать: когнитивных (сужение внимания, трудности принятия решений), эмоциональных (паника, гнев, апатия), физиологических (тахикардия, тремор, гипервентиляция) и поведенческих (дезорганизация действий). Этот этап создает мотивационную и понятийную основу, объясняя, зачем нужны техники саморегуляции и на какие именно мишени они направлены. Без этого понимания техники воспринимаются как формальное упражнение, что резко снижает эффективность их последующего освоения.

Второй этап «Базовый инструментальный тренинг» посвящен освоению конкретного арсенала техник ПФС в условиях, минимизирующих внешние помехи (учебный класс, спортзал). Техники подбираются с учетом их практичности, скорости применения и

доказанной эффективности для оперативной деятельности. Условно их можно разделить на три группы: телесно-ориентированные, когнитивные и интегративные. К первой группе относятся дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, дыхание на счет для экстренного снижения возбуждения), методы прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону (для снятия физических зажимов и общего успокоения) и простейшие приемы биомеханической коррекции позы.

Ко второй группе – методы целеполагания и планирования («остановка и структурирование» ситуации), позитивный внутренний диалог, техники управления вниманием (концентрация на тактической задаче, а не на эмоциях). Третью, интегративную группу, составляет идеомоторная тренировка – мысленное, детальное проигрывание предстоящих действий, что способствует снижению тревоги и формированию готовности. Отработка каждой техники ведется до уровня свободного воспроизведения, а ее эффективность контролируется с помощью приборов биологической обратной связи (далее-БОС), например, пульсометров, что позволяет курсанту объективно увидеть связь между применением техники и изменением физиологического состояния.

Третий, ключевой и наиболее сложный этап – интегративный тренинг в условиях моделирования экстремальных ситуаций. Именно здесь происходит «пересадка» навыка из тепличных условий в среду, приближенную к реальной профессиональной деятельности. Моделирование осуществляется на специализированных тактических полигонах, в учебных городках и тирах, оснащенных системами генерации стресс-факторов. Технология создания педагогического сценария предполагает комбинацию нескольких видов воздействия: физические нагрузки (погоня, преодоление препятствий, силовая задержание манекена); сенсорные и информационные перегрузки (резкие звуки выстрелов, сирены, стробоскопическое освещение, противоречивые команды); социально-психологическое давление (действия инструкторов в роли агрессивно настроенных граждан, «потерпевших» или СМИ); дефицит времени и внезапное изменение обстановки.

В отличие от обычных тактических учений, в сценарий интегративного тренинга изначально встроены четко обозначенные точки для применения техник ПФС. Например, после интенсивного физического броска и фиксации «нарушителя» курсант получает команду «Стабилизация!» и 60 секунд на то, чтобы с помощью дыхательных упражнений снизить ЧСС до заданного порога перед началом опроса. Или перед входом в «заминированное» помещение он должен провести 30-секундную идеомоторную тренировку маршрута движения и последовательности действий. Таким образом, навык саморегуляции

отрабатывается не сам по себе, а как неотъемлемый элемент профессионального алгоритма, что и обеспечивает его последующее спонтанное использование в реальной работе.

Оценка эффективности методики носит комплексный характер. Объективный контроль включает мониторинг психофизиологических показателей (динамика ЧСС, кожно-гальванической реакции, вариабельности сердечного ритма) непосредственно во время выполнения сценария с помощью портативных датчиков. Субъективная оценка осуществляется через анкетирование курсантов по шкалам самоотчета (например, шкала ситуативной тревожности Спилбергера-Ханина) до и после моделирования. Однако, центральным элементом оценки является детальный педагогический разбор, проводимый сразу после завершения сценария. В ходе разбора с использованием видеозаписей действий инструктор вместе с курсантом анализируют не только тактические решения, но и успешность применения техник ПФС в ключевых точках напряжения: когда удалось взять себя в руки, а когда контроль был утерян; какие именно техники сработали, а какие оказались неэффективными; как состояние повлияло на качество выполнения задачи. Такой рефлексивный анализ закрепляет положительный опыт и позволяет осознанно корректировать дальнейшую индивидуальную программу тренировки навыка.

Внедрение данной методики в учебный процесс ведомственных вузов сопряжено с определенными организационно-методическими трудностями. Требуется переподготовка профессорско-преподавательского состава, который должен освоить не только техники ПФС, но и методику конструирования стрессогенных сценариев и проведения педагогического разбора. Необходимо материально-техническое переоснащение: создание или модернизация полигонов, закупка оборудования БОС и систем моделирования [5].

Важным условием является разработка четких регламентов и инструкций по безопасности, исключающих нанесение реального физического или психологического вреда обучающимся. Несмотря на эти сложности, затраты на реализацию методики полностью оправданы ее итоговым результатом. Формирование у выпускника устойчивого навыка психофизической саморегуляции, проверенного в условиях контролируемого стресса, кардинально повышает его профессиональную надежность, снижает вероятность ошибок в критический момент и способствует сохранению психического здоровья в течение всей службы.

Таким образом, предлагаемая методика представляет собой не просто набор педагогических приемов, а целостную технологию формирования одного из ключевых профессиональных качеств современного сотрудника правоохранительных органов, непосредственно влияющего на эффективность и безопасность его служебной деятельности.

Литература

1. Бабин, А. В. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств / А. В. Бабин, О. С. Панова // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. – С. 8-12. – EDN YHTCUJ.

2. Бабин, А. В. Инновационная методика преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России / А. В. Бабин // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : Сборник научных статей Всероссийского конкурса, Волгоград, 01 июля – 30 2022 года / Редколлегия: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овечкин [и др.]. Том Выпуск 4. – Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 11-17. – EDN FTZBEC.

3. Бабин, А. В. Методические рекомендации по формированию и развитию физических качеств для сотрудников полиции к действиям в особых условиях / А. В. Бабин // Современные подходы к подготовке кадров в интересах обеспечения законности и правопорядка: вопросы модернизации и совершенствования : Сборник материалов учебно-методического сбора, Уфа, 21–22 февраля 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 29-32. – EDN FBSBXQ.

4. Гизитдинова, Д. И. Применение физической силы сотрудниками полиции в чрезвычайных ситуациях: психологический аспект / Д. И. Гизитдинова // Актуальные вопросы научного познания молодого ученого : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 20 июня 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 120-124. – EDN ZSVCUM.

5. Тащиян А.А., Беляев Е.С. Система модельных ситуаций нападений на сотрудников полиции и их характеристика / Научно-методические проблемы профессиональной и служебной подготовки в органах внутренних дел России. электронный сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 323-328.

УДК 796

Канукоев А.М.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук

ОБУЧЕНИЕ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ВУЗОВ МВД БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ: ИЗМЕНЕНИЕ ПРИОРИТЕТНОГО ФОРМАТА И ОБОСНОВАНИЕ ПРЕДЛАГАЕМЫХ КОРРЕКТИРОВОК

Поступая на службу в органы внутренних дел, каждый претендент должен понимать, что для успешной реализации новых обязанностей ему потребуется ряд общих и специфических навыков, как касающихся теоретической подготовки, так и практических. В числе первых – изучение законодательства, регламентирующего деятельность полиции, правовых актов локального, регионального и федерального уровней, достижение возможности при принятии решения о производстве любого служебного действия сослаться на конкретную норму и не превысить полномочия.

Приобретение практических умений более многоаспектный процесс, так как заключает, в-первую очередь обучение стрельбе из различных видов вооружения, использование для решения оперативных задач специальных средств, отработку и умелое применение в случае необходимости физического воздействия, причем обязательным условием которого выступает, помимо прочего, прогресс общефизической подготовки. Необходимо сразу оговориться, что в зависимости от профиля деятельности подразделения полиции, куда стремится поступающий на службу кандидат, узкоспециальных практических навыков может быть намного больше, либо потребуется продвинутый, а не общий уровень владения одного или нескольких из них (вождение автотранспорта, управление иными техническими средствами, обеспечение силового сопровождения операций и т.д.).

Как было указано выше, курс физической подготовки в учебных центрах МВД, говоря обобщенно, преследует две взаимосвязанные цели: добиться прогресса возможностей курсантов и слушателей по основным двигательным параметрам и добиться знания, понимания и умения выполнять элементы (приемы) силового воздействия, необходимые полицейским для самозащиты при физическом контакте с правонарушителем. Первая

[1] © Канукоев А.М., 2026

достигается путем контролируемого преподавательским составом применения средств физической подготовки – упражнений, выполняемых аудиторией на практических занятиях и в свободное время. Вторая цель представляется нам более сложной, так как существенный объем материала, ограниченность времени на освоение, зачастую имеющие место организационные и методические недочеты образовательного процесса затрудняют выведение владения полицейскими боевыми приемами борьбы на должный уровень, их апробацию и последующее применение в сложных служебных ситуациях.

Отдельного упоминания заслуживает на наш взгляд рассмотрение тактической составляющей проведения конкретного приема или их комбинации, так как посредством достижения тактического преимущество полицейского над правонарушителем может быть обеспечен итоговый успех и защита правоохраняемых объектов.

Тактика в данном случае– это целенаправленное применение физических, психических и технических возможностей в обстоятельствах конкретной ситуации для достижения эффективного результата в рукопашном поединке. Именно умение быстро ориентироваться в сложившейся ситуации, принимать стратегически грамотные решения, планировать свои дальнейшие действия играет решающую роль в исходе поединка. По нашему мнению, необходимо обозначить ряд проблемных аспектов, возникающих при обучении курсантов и слушателей боевым приемам борьбы. В качестве первой проблемы можно выделить неравномерное формирование навыков у различных курсантов, в том числе обучающихся в одной группе. Обусловлено это рядом обстоятельств: неправильный выбор партнера (существенная разница в возрасте, разные весовые категории, отличающаяся физическая форма, разная гендерная принадлежность); плохое самочувствие обучающегося, наличие у него заболеваний и травм, осложняющих процесс обучения; нарушение последовательности обучения как по вине профессорско-преподавательского состава, так и по вине обучающегося (частый пропуск занятий, приводящий к отсутствию знаний по некоторым упражнениям). [1]

Пассивность условного правонарушителя при отработках, то есть отсутствие его сопротивления, также приводит к несоответствию условий схватки полицейского и преступника, которые моделируются на практических занятиях и ситуации реального конфликта, когда противник представителя власти переступает все этические, моральные и нравственные барьеры, выбирая формат физического воздействия. Ожидать от него покорности и подчинения не приходится. Напротив, если лицо допускает агрессию по отношению к полицейскому, нужно ожидать любых доступных для него манипуляций и ухищрений в поведении. Приближение образовательного процесса к практическим условиям кажется нам абсолютно уместной и своевременной мерой. В частности, при отработке

ударной техники (расслабляющих ударов перед приемом) уместнее будет использовать защитную экипировку (щитки, шлем) нежели просто обозначать удар, выдерживая формальные требования. При проведении броска лучше увеличить мягкость напольного покрытия, куда будет происходить падение оппонента (использовать несколько матов) и выполнять элемент в полную амплитуду, чем выполнять сваливание вместо броска, самостоятельно страховать противника или иначе искажать технику и т.д.

Также на учебных занятиях отсутствует фактор неожиданности, каждый курсант знает, какие действия и в какой последовательности будет производить условный правонарушитель. В реальных условиях поведение преступника спрогнозировать крайне затруднительно, внезапность действий вызывает страх, растерянность, приводит к ступору сотрудника, что делает его уязвимым для правонарушителя и может привести к негативным последствиям. Решение данной проблемы, на наш взгляд, кроется в постоянной смене «вводной», даваемой преподавателем. Необходимо максимально приблизить ситуации, рассматриваемые на занятиях, к ситуациям, реально произошедшим в жизни. Необходимо уделять внимание разбору ошибок, допущенных практическими сотрудниками, при защите, задержании и выполнении других приемов, с последующим их воспроизведением на занятии с добавлением вариативности в действиях правонарушителей [2].

Компетенции самих преподавателей, проводящих практические занятия, также считаем нелишним периодически ставить под вопрос. Речь не идет о вынесении на рассмотрение проблемы служебного соответствия всех или конкретных педагогов, объединенных по каким-либо признакам. Однако длительная работа в образовательной организации, с неопытной аудиторией, объективно не имеющей навыка критического мышления, является некой зоной комфорта, что создает предпосылки для регресса навыка и снижения профессионального уровня. Повторимся, что такая ситуация возникает далеко не всегда, однако для ее недопущения, а равно с целью ознакомления обучающегося личного состава с иной точкой зрения на проведение элементов силового воздействия, предлагаем следующую профилактическую меру: чаще приглашать для участия в тренировочных сеансах практических служащих, лиц, на практике применяющих боевые приемы и способных подсказать наиболее действенные из них в конкретном случае, именитых спортсменов-единоборцев и тренеров, способных досконально объяснить технические детали элемента и биомеханику движений, сотрудников специальных подразделений, способных дать консультации и в тактическом отношении и т.д.

И все же в качестве основной проблемы предлагаем выделить неэффективность «прописанных» приемов в реальных условиях. Не бывает абсолютно одинаковых задержаний, не существует двух абсолютно идентичных правонарушителей, четкая

регламентация порядка нанесения ударов и проведения захватов, отсутствие вариативности действий сотрудников, как уже отмечалось ранее, не только не приводит к поставленной целее – пресечению противоправного поведения и задержанию правонарушителя, но и может еще сильнее его «разозлить» и привести к более тяжким последствиям. Присоединимся к мнению И.В. Герасимова, считающего, что нецелесообразно закреплять четкий алгоритм действий, необходимо обучить сотрудника комплексу различных приемов и комбинаций и предоставить возможность выбора в зависимости от складывающейся обстановки.

На наш взгляд, внесение предлагаемых корректировок только положительно скажется на состоянии учащихся ведомственных вузов и позволит им, приступая к исполнению должностных обязанностей демонстрировать иной, более высокий уровень физической подготовки. В целом же считаем, что содержание образовательных программ, формат проведения практических занятий, требования к уровню контроля остаточных знаний по физической подготовке должны более часто становиться предметом обсуждения на научно-представительских мероприятиях, а назревшие и коллегиально обсужденные решения выноситься в качестве предложений об изменениях законодательных актов.

Литература

1. Брычкова А. Ю. Совершенствование обучения навыкам боевых приемов борьбы сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2021. №1 С. 85-89.

2. Войнов П.Н., Кириченко Ю.Н. О некоторых проблемах модернизации системы подготовки сотрудников специальных подразделений МВД России в сфере противодействия наркопреступности // Проблемы правоохранительной деятельности. 2018. № 3. С. 61-67.

3. Тащиян А.А., Коцарь А.В. Педагогические основы обучения боевым приемам борьбы / Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности / Сборник материалов третьей международной научной конференции. 2016. С. 99-102.

УДК 796

Карданов А.А.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ МВД РОССИИ ПУТЕМ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ РУКОПАШНОГО БОЯ

Служба в полиции предполагает для сотрудников взаимодействие с гражданским населением по широкому ряду вопросов. Сбор информации, принятие обращений, составление сопроводительной документации, проведение проверок, контроль за соблюдением законных требований и нормативно-правовых актов, обеспечение общественной охраны при массовых мероприятиях, разбор конфликтных ситуаций, подавление сопротивления в случае его оказания правонарушителем – вот далеко неполный перечень действий, входящих в круг обязанностей полицейских, а одновременно и причин возникновения взаимоотношений с рядовыми гражданами.

Развитие событий в каждом конкретном случае невозможно предугадать. На первый взгляд самая безобидная ситуация реализации сотрудником правоохранительных органов своих должностных полномочий может под влиянием неожиданных факторов перерасти в физический конфликт, сопряженный с угрозой жизни и здоровья полицейских и третьих лиц, оказавшихся в статусе случайных свидетелей. Соответственно, понимая такую возможность, представители закона должны быть готовы к изменению контекста, уметь реагировать на это эффективно и в рамках закона, а конкретно - пресечь противоправное поведение наиболее уместным способом. Практика показывает, что зачастую наиболее действенной мерой по отношению к агрессивным правонарушителям, становится для полицейских применение физической силы.

В этой связи поддержание физических качеств на высоком уровне, умение применять их как по отдельности, так и в комплексе, знание принципов подавления агрессии и нейтрализации угрозы, исходящих от действий правонарушителей являются для полицейских жизненно важными навыками, а, следовательно, и показателями профессионализма. Оттачивать эти умения полицейские имеют возможность в рамках специализированных практических занятий во время обучения в ведомственных

[1] © Карданов А.А., 2026

образовательных организациях, в часы спортивно-массовой работы, являющейся обязательной для любого подразделения, либо в ходе самостоятельных тренировок в свободное время.

Именно время обучения под руководством специалистов физической подготовки является тем периодом, когда правила и закономерности двигательной активности усваиваются курсантами и слушателями наиболее эффективно, материал может быть передан преподавателем систематизировано, конкретная тема разобрана детально и тщательно, а специфичность дисциплины отражена посредством многократного выполнения элементов. Подобный формат разучивания позволяет, с одной стороны зафиксировать мысленный образ, например, проведения болевого приема, а с другой сохранить его и в мышечной памяти.

В числе средств повышения уровня физического развития и формирования навыка применения силы к сопротивляющемуся правонарушителю обучение технике единоборств занимает особое место. В свою очередь, наиболее подходящим под нужды сотрудников полиции и особенности их деятельности является армейский рукопашный бой.

В ходе освоения данный вид единоборств помогает не только приобрести умения и навыки ведения рукопашного боя с противником, но и совершенствовать физические и морально-волевые качества, техническую, тактическую и психологическую устойчивость к воздействиям неблагоприятных факторов. Основу рукопашного боя составляют приёмы, заимствованные из многих единоборств - самбо, дзюдо, бокс, кикбоксинг, фехтование. Поэтому рукопашный бой располагает большим арсеналом разнообразных приёмов, двигательных действий, техникой и тактикой их применения. Эта универсальность даёт возможность в процессе проведения занятий формировать и совершенствовать все основные системы и функции организма занимающегося, помогающие впоследствии успешно выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи в процессе профессиональной деятельности. [1]

Занимающиеся рукопашным боем оттачивают ударную и борцовскую технику, учатся проводить болевые и удушающие приемы, на тренировках работают как над быстрой силой, так и общей и специальной выносливостью, повышают собственную ловкость, гибкость, функциональные возможности. Именно это комплексное воздействие уместно, на наш взгляд, считать наиболее ценной характеристикой рукопашного боя для сотрудников ОВД, так как от последних в ходе кризисной ситуации может потребоваться проявление любого аспекта физической готовности.

Помимо этого, рукопашный бой учит практикующихся в нем представителей силовых структур верно оценивать условия противостояния, а именно понимать, чего и в какой

момент ждать от противника, предвидеть направления и способы его атаки, успешно отражать их, сохранять хладнокровие, не поддаваясь эмоциям и не впадая в паническое настроение. Иными словами, вместе с телесной готовностью столкнуться с агрессией, благодаря рукопашному бою оттачивается и готовность психическая, что, пожалуй, не менее важно.

В настоящее время, как в России, так и в зарубежных странах продолжается постоянный поиск новых, эффективных и инновационных методов и методик повышения физической подготовленности и боевой готовности сотрудников силовых ведомств. Поэтому мы считаем, что дополнительная акцентуация внимания в работе преподавателей и инструкторов учебных центров МВД России именно на рукопашном бое может стать импульсом к благотворным изменениям в части физической подготовленности современных полицейских. [2]

Обучение курсантов и слушателей технике рукопашного боя необходимо проводить структурированно, последовательно, с заранее заданной периодичностью убеждаясь, что пройденный материал усвоен и используя его как базу в дальнейшем процессе совершенствования. К примеру, на начальном этапе аудитория должна усвоить базовые двигательные действия, получить представление об их энергозатратности в проекции на собственные возможности, параллельно улучшая физические показатели, тем самым развиваясь и в боевом отношении. Сразу необходимо сделать оговорку, что прогресс физических качеств не является прерогативой ознакомительного этапа обучения бою, а в обязательном порядке должен обеспечиваться постоянно путем выполнения различных нагрузок (аэробных, анаэробных, статических и т.д.).

Далее можно переходить к изучению более сложных элементов – приемов и их связок, однако уровень сопротивления условного противника сразу следует обозначить как незначительный, либо вообще исключить сопротивление (когда оппонент по сути является статистом, не препятствуя проведению, к примеру, броска).

Следующий этап подготовки предполагает формирование и закрепление умений и приобретение определённого навыка (автоматизации действий), который позволяет выполнять двигательные действия, не акцентируя внимания на отдельных элементах приёма, а также выполнять и использовать его при сбивающих факторах или с небольшим сопротивлением противника (партнёра). Цель четвертого этапа обучения дополняетсятактической подготовкой, то есть рассмотрением возможных, а затем делегирование самому бойцу выбора тактики боя с противником и тактических тонкостей ведения поединка. Здесь же в значительной степени формируются морально-волевые качества и психологическая устойчивость, которая реализуется при выполнении

двигательных действий при полном контакте и сопротивлении противника (партнёра). На данном этапеактивно используются такие средства обучения как спарринг, выполнение упражнения при полном контакте, работа на фоне наступившей после нагрузки усталости, соревновательный метод и т. д. [3]

Вышеупомянутая системность обучения рукопашному бою курсантов и слушателей учебных центров МВД должна проявляться и в соблюдении требований к содержанию и структуре практических занятий. Физическая активность должна предваряться хорошей разминкой всех групп мышц, суставов, подготовкой дыхательной и кровеносной систем. Добиться этого можно выполнением упражнений в движении, беговыми элементами, упражнениями с незначительным сопротивлением партнера. Отработка передвижений в боевой стойке, бросков, ударов, работа на груше (ином инвентаре для постановки ударов) должна контролироваться преподавателем, а нарушения, чреватые повреждениями оперативно пресекаться. В противном случае, так как рукопашный бой является потенциально травмоопасным занятием, обучение может привести к серьезным увечьям. Однако верное дозирование нагрузки, соблюдение дисциплины, требование от подопечных ответственного отношения, а также неподдельная заинтересованность педагога и учащихся в улучшении уровня боевой подготовки приведет лишь к продуктивным результатам.

Литература

1. Андреев А. А., Россадюк В. С., Струганов С. М. Инновационные взгляды на повышение профессионально-прикладных качеств курсантов и слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. № 3 С. 63-70.

2. Науменко С. В., Торопов В. А., Чехранов Ю. В. Методологическое обоснование использования дзюдо, самбо и рукопашного боя в процессе занятий по физической подготовке с курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2018. № 1 С. 169-173.

3. Канукоев А. М. Боевые приёмы борьбы как наиболее важный раздел физической подготовки сотрудников ОВД // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 3. С. 104-108.

4. Тащиян А.А., Жихарев Д.А., Лобанова Е.Н., Чуб С.А. Оптимизация физической подготовки юношей с использованием средств рукопашного боя / Теория и практика физической культуры. 2025. № 3. С. 101-103.

УДК 796.894

Кашин С.Н.[1]
Доцент кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук, доцент

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННО-СКОРОСТНОЙ ИНТЕНСИВ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СО СЛУШАТЕЛЯМИ-ЖЕНЩИНАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ МВД РОССИИ

От сотрудника полиции вне зависимости от занимаемой им должности и наличия специального звания требуется правомерное применение физической силы в ситуациях оперативно-служебной деятельности, связанных с пресечением противоправных действий и задержанием правонарушителя [6]. Необходимо отметить, что указанное право сотрудника полиции имеет исключительный характер, оно тесно связано с его реализацией в конкретной ситуации, так как может причинить возможный вред гражданам [2]. Проблема, которая остается нерешенной на протяжении длительного времени заключается в том, что в сложных ситуациях применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, не говоря уже про применение специальных средств и огнестрельного оружия, сотрудник полиции может сам стать фигурантом уголовного дела по части 3 статьи 286 Уголовного Кодекса Российской Федерации или внутреннего дисциплинарного разбирательства, в качестве виновного в причинении вреда. [5]. Сотруднику полиции, как правило, самому, если он не находится в составе группы задержания, приходится принимать решение о применение физической силы в каждой конкретной ситуации силового пресечения правонарушения или задержания преступника исходя из собственного практического опыта, физической и психологической готовности (физические качества, двигательные навыки, моральные и волевые качества), техникой и тактикой владения боевыми приемами борьбы, адекватной оценки реальной ситуации, интенсивности (пассивное, активное) и характера посягательства (неповиновение, сопротивление, нападение), поиска возможных способов и средств устранения потенциальной опасности ненасильственным способом (вербальными командами, жестами, позами), оправданного риска для себя и окружающих граждан, и, что немаловажное, его уровня профессиональной подготовленности, который он получил во время обучения в образовательной организации МВД России. Немаловажным фактором в

[1] © Кашин С.Н., 2026

принятии решения на применение физической силы выступает личная профессиональная подготовленность. Как отмечает профессор А.В.Куракин (2025) «Профессиональная деятельность сотрудника полиции, особенно того, который осуществляет свои профессиональные функции в сфере охраны общественного порядка и борьбы с преступностью, предполагает его должное здоровье, физическое развитие, а также необходимую физическую подготовку, а именно владение навыками применения необходимых силовых приемов борьбы» [3]. Учитывая объективный фактор, что на службу в полицию в последнее время приходит много женщин, которые все чаще занимают должности, связанные с охраной общественного порядка, то есть в тех службах, которые были изначально «мужскими», перед специалистами в области боевой и физической подготовки остро встает вопрос их профессионального обучения, в достижении ими должного уровня физической подготовленности. Обучение сотрудника полиции оптимальной технике и тактике правомерного применения физической силы подразумевает специально организованный учебно-воспитательный процесс направленный, в первую очередь, на формирование у сотрудника полиции психофизической готовности к этим действиям и, во-вторых, надежности и устойчивости их выполнения. Ни для кого не является секретом, что подавляющее число претендентов на службу в органы внутренних дел никогда не занимались в спортивных секциях на постоянной основе и элементарными формами двигательной активности, что отражается на их начальном уровне физической подготовленности [1]. Все это накладывает дополнительную педагогическую нагрузку на профессорско-педагогический состав кафедр физической подготовки, становится актуальной в настоящее время.

В рамках учебно-воспитательного процесса профессорско-преподавательским составом кафедры физической подготовки был организован пролонгированный двигательный координационно-скоростной интенсив со слушателями-женщинами, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации и имеющих высшее или среднее профессиональное (юридическое) образование по должности служащего «Полицейский». В процессе поиска путей формирования устойчивых и надежных навыков выполнения боевых приемов борьбы у слушателей факультета профессионального обучения был проведен поисковый эксперимент в рамках учебно-воспитательного процесса по физической подготовке. В основу эксперимента легла авторская методика сопряженного развития координационно-скоростных и когнитивных способностей. Данная методика включала базовые физические упражнения из различных видов отечественных и восточных единоборств (бокс, самбо, дзюдо, айки-дзюцу), так и инновационных технических средств обучения на основе интерактивных тренажеров BlazePod и XBool. Организационной формой

методики выступил двигательной координационно-скоростной интенсив, включенный в подготовительную часть учебного практического занятия. Под определением «интенсив» нами понимается относительная короткая по продолжительности, но насыщенная по содержанию образовательная программа, рассчитанная на быстрое и глубокое погружение в тему. При организации двигательного координационно-скоростного интенсива в подготовительной части занятия нами ставились ряд задач: активизация познавательной деятельности слушателей за счет выполнения общих и специальных подготовительных упражнений с теннисным мячом из «Школы бокса», сенсорная интеграция при обучении базовым навыкам единоборств (стойки, передвижения, удары и защита от ударов) с использованием авторской школы джогглинга (жонглирование в движении одним, двумя и тремя мячами), взаимодействие с партнером (соблюдение дистанции, выполнение захватов руками из различных положений), практическая направленность с высокой плотностью и интенсивностью выполнения физических упражнений координационно-скоростной и когнитивной направленности (на месте, в движении различными способами с джогглингом мяча и действиям по звуковым, цветовым и жестовым командам).

Содержательная сторона двигательного координационно-скоростного интенсива проходила в подготовительной части учебного занятия по физической подготовке во время выполнения общеразвивающей и специально-подготовительной разминки в течении 10-15 минут на протяжении 66 часов практических занятий, согласно Примерной основной программе профессионального обучения [4]. Общий временной показатель составил порядка 900 минут или 16 часов выполнения однонаправленных координационных и скоростных движений (на перцептивную дифференциацию, вестибулярную устойчивость, пространственную ориентацию, чувства ритма и темпа, сложные виды скоростных способностей и т.д.) на фоне когнитивной нагрузки (внимание, память, мышление и т. д.).

В завершении трехмесячного процесса обучения со слушателями-женщинами экспериментальных групп было проведено открытое занятие по теме «Интенсификация процесса обучения боевым приемам борьбы на основе применения интерактивных тренажеров и традиционных средств обучения» которое объединило в себе все ранее изученные авторские упражнения с теннисными мячами из «Школы бокса» и авторской школы жонглирования предметом в движении с решением когнитивных задач. Слушатели-женщины продемонстрировали устойчивые навыки выполнения базовых приемов силового задержания, защитно-атакующих действий от ударов руками и предметом, освобождения от захватов и обхватов. Кроме этого, в экспериментальной группе улучшилась перцептивная дифференциация к прилагаемым мышечным усилиям, статическое и динамическое равновесие при выполнении боевых приемов, пространственная ориентация и ритмические

способности. С помощью интерактивных тренажеров BlazePod и XBool было определено достоверное улучшение средних показателей в сложной двигательной реакции и реакции на движущийся объект с 0,88 сек до 0,65 сек при статистической достоверности $P \leq 0,05$, а при выполнении целостных защитно-атакующие действий с последующим выполнением приемов задержания с 3,17 сек до 2,53 сек при статистической достоверности $P \leq 0,05$. Улучшение данных показателей позволяет слушателям произвести оценку ситуации, принять решение и выполнить адекватные двигательные действия, то есть развилось оперативно-тактическое мышление.

Литература

1. Кашин С.Н., Иващенко Н.Ю., Панькин А.М. Активизация познавательной деятельности слушателей в подготовительной части учебного занятия по физической подготовке// Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики [Сборник научных трудов]. – Ростов-на-Дону: РЮИ, 2025. – с.315-319.

2. Конституция Российской Федерации. Глава 2. Права и свободы человека и гражданина (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс]. URL: http://www.costitutio.ru/ (дата обращения: 12.01.2026).

3. Куракин А.В., Косенкова Н.Г. Теория и практика применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции// Вестник ВИПК МВД России. 2025. № 1 (73). - с. 30-50; https://doi.org/10.29039/2312-7937-2025-1-30-50.

4. Тащиян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 85-92.

5. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 29.12.2025) (с изм. и доп., вступ. в силу с 20.01.2026) [Электронный ресурс]. https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/(дата обращения:.02.2026).

6. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 28.02.2025) «О полиции». Глава 2. // [Электронный ресурс]. URL: http://www.costitutio.ru/ (дата обращения: 14.01.2026).

УДК 796.83:378.6.351.74(470)

Кубеев А.Ж.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Ложкина Д.А.[2]
заместитель начальника научно-исследовательского отдела
Ростовского юридического института МВД России

РОЛЬ БОКСА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Современный этап функционирования правоохранительной системы Российской Федерации характеризуется значительным повышением требований к кадровому составу [1]. Ведомства системы МВД России испытывают острую потребность в сотрудниках, демонстрирующих не только высокий уровень профессиональной подготовки, но и выраженные морально-этические качества, а также устойчивую приверженность служебному долгу [2].

Нестабильность и сложность оперативной обстановки, присущие настоящему времени, обусловливают постоянное возрастание психофизиологических нагрузок на сотрудников органов внутренних дел [3]. В этих условиях ключевым фактором, определяющим успешность их деятельности, становится способность к адаптации. В этой связи создание условий для регулярного развития психоэмоциональной устойчивости и выносливости сотрудников признается основополагающим условием для роста служебных показателей. Целенаправленная работа в этом направлении превращается в ключевой инструмент интенсификации оперативно-служебной деятельности.

Приоритетное значение, придаваемое руководством ведомства решению этой задачи, получило свое законодательное закрепление. Правовым фундаментом для модернизации работы с кадрами служит ведомственный нормативный акт, а именно Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [4]. Данный

[1] © Кубеев А.Ж., 2026
[2] © Ложкина Д.А., 2026

документ создает четкую основу для функционирования образовательной среды МВД России, целью которой является содействие подготовке высококвалифицированных специалистов. Особое значение в данном приказе отводится физической подготовке, которая рассматривается как неотъемлемый элемент общей подготовки.

Среди практико-ориентированных учебных направлений, направленных на формирование профессионально значимых навыков, занятия боксом выделяются своей способностью моделировать ситуации предельного психофизического напряжения, способствуя формированию у курсантов эмоциональной устойчивости и решительности в экстремальных условиях службы [5].

Применение бокса в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов имеет длительную историю. Еще в дореволюционный период приемы кулачного боя и английского бокса признавались эффективным средством самообороны для полицейских чинов. Тем не менее, систематическое включение бокса в учебные программы для сотрудников правопорядка относится к 1920-м годам.

Ключевым этапом в данном процессе стало учреждение в 1923 году спортивного общества «Динамо», объединившего в своих рядах сотрудников органов внутренних дел и государственной безопасности. В этот период бокс получил статус одного из ведущих прикладных видов спорта. Видные теоретики и тренеры, в частности В.А. Спиридонов и К.В. Градополов, разработали основы «боевого бокса» – системы, адаптировавшей спортивную технику к задачам самообороны, задержания правонарушителей и ведения ближнего боя.

В период Великой Отечественной войны боксерская подготовка была введена в качестве обязательного элемента для оперативных групп и истребительных батальонов НКВД, поскольку способствовала развитию таких качеств, как смелость, скорость реакции и навыки боя в ограниченном пространстве. В послевоенный период боксерские секции стали обязательным компонентом структуры всех школ милиции. Таким образом, история бокса в системе МВД демонстрирует его эволюцию от соревновательной дисциплины к эффективному инструменту профессионально-прикладной подготовки, сохраняющему свою значимость и в настоящее время.

Бокс уже на протяжении многих лет является обязательным элементом служебно-боевой подготовки курсантов и слушателей. Значение данного вида единоборств выходит далеко за рамки сугубо спортивной дисциплины, представляя собой целенаправленный педагогический процесс, ориентированный на формирование у обучающихся в ведомственных образовательных организациях профессионально значимых компетенций.

Именно эти приобретенные умения закладывают фундамент для последующей эффективной служебной деятельности.

Прикладной характер бокса заключается в формировании у сотрудников полиции набора специфических навыков и технических приемов, необходимых для эффективного выполнения служебных задач. К таковым относятся навыки грамотного управления дистанцией в условиях противоборства, построения эффективных оборонительных действий и применения ударной техники. Эти элементы являются не просто дополнением, а органичной частью общего комплекса боевых приемов, существенно расширяя тактические возможности сотрудника в экстренных ситуациях.

Динамика требований к кадрам в правоохранительной сфере требует регулярного обновления подходов к физической подготовке личного состава. Даже в рамках таких устоявшихся дисциплин, как бокс, сегодня происходит пересмотр приоритетов, что влечет за собой адаптацию учебных программ к новым оперативно-служебным задачам.

Система физической подготовки в образовательных организациях МВД России призвана обеспечить формирование высококомпетентного личного состава. Ключевой задачей является развитие у будущих сотрудников способности к эффективному и правомерному применению силовых методов в нестандартных условиях несения службы.

Актуальный подход к обучению акцентирует внимание на практической полезности боксерских навыков. Курсанты осваивают тактику ведения боя в ограниченных пространствах, учитывая весовые и габаритные характеристики носимого снаряжения. Междисциплинарный характер подготовки позволяет соотнести боксерскую технику с тактическими задачами по изобличению и задержанию правонарушителей. При этом систематические тренировки и спарринги рассматриваются не только как средство физического совершенствования, но и как эффективный метод закалки профессионального характера и психологической выносливости. Именно высокий уровень индивидуальной подготовленности и стойкости каждого сотрудника служит основополагающим фактором, способствующим повышению общей эффективности деятельности органов внутренних дел в целом.

Литература

1. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : Учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. – 72 с. – ISBN 978-5-7247-1179-1. – EDN GBDLJV.

2. Бабин, А. В. Методические рекомендации по формированию и развитию физических качеств для сотрудников полиции к действиям в особых условиях / А. В. Бабин // Современные подходы к подготовке кадров в интересах обеспечения законности и правопорядка: вопросы модернизации и совершенствования : Сборник материалов учебно-методического сбора, Уфа, 21–22 февраля 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 29-32. – EDN FBSBXQ.

3. Бабин, А. В. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств / А. В. Бабин, О. С. Панова // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. – С. 8-12. – EDN YHTCUJ.

4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. – URL: http://www.pravo.gov.ru (дата обращения: 16.01.2026).

5. Тащиян А.А., Биналиев А.Т., Кравченко Е.В. Современное состояние и тенденции совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников оперативных подразделений полиции / Учебно-методическое пособие для педагогических работников, обучающихся образовательных организаций МВД России / Ростов-на-Дону, 2023.

УДК 796.011.3+378

Кузнецов М.Б.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова

Лапшин И.Е.[2]
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук, доцент

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЛИЯНИЯ НА ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

В зарубежных странах вопросам физической подготовки сотрудников правоохранительных органов уделяется особое внимание. В большинстве стран разработаны унифицированные программы физической подготовки, включающие комплекс упражнений, направленных на развитие силовых и координационных способностей, преодоление препятствий различной сложности, использование холодного и огнестрельного оружия, а также специфические виды передвижения. Кроме того, в эти программы интегрированы занятия различными видами спорта, включая легкую атлетику, плавание и единоборства, а также владение навыками рукопашного боя и различными видами борьбы [1, 2].

Во многих странах мира (США, Великобритании, Франции, Германии, Японии, Сирии и др.) в системе профессионального обучения кадров полиции и служащих, исполняющих наказания, боевой и физической подготовке уделяется большое внимание. Практически половина занятий направлены на совершенствование физической подготовки будущих кадров полиции. На данных занятиях отрабатываются: навыки владения приемами рукопашного боя и задержания правонарушителя, преодоление различных препятствий и общая физическая подготовка.

Например, в Германии отсутствует единая система подготовки служащих полиции. Продолжительность обучения личного состава полиции колеблется от 1,5 до 3,5 лет. Именно

[1] © Кузнецов М.Б., 2026
[2] © Лапшин И.Е., 2026

на усовершенствование физической подготовки выделяется полгода обучения. В США также уделяется особое внимание физической подготовки будущих сотрудников полиции. Великобритания схожа своими методиками физической подготовки курсантов с США. Во Франции также отмечают высокий уровень физической подготовки будущих сотрудников полиции и жандармерии. В программу обучения определенным физическим навыкам входят: ежедневные кроссы, занятия дзюдо, каратэ, альпинизмом, лыжную подготовку и другие виды обучения.

В Японии подготовка и переподготовка полицейских осуществляется в специальных школах; срок обучения – от полутора до двух лет. В процессе обучения курсанты получают теоретические и практические профессиональные знания. Основу специальной физической подготовки составляет национальный вид спорта – дзюдо.

Основная задача всех учебных заведений – воспитание морально-волевых качеств: смелости, решительности, уверенности в своих силах, а также подготовка психологически готовых действовать в любой экстремальной или сложной ситуации будущих сотрудников полиции [3, 4].

В связи с учетом своей профессиональной деятельности сотрудники полиции подвержены стрессу под влиянием чрезвычайных ситуаций. Они обязаны управлять своим состоянием под воздействием стресса. Люди, в таком состоянии испытывают либо напряжение, либо возбуждение, Накопленным месяцами или годами стресс может привести к неблагоприятным последствиям: негативное воздействие на здоровье, проблемы в семейной и личной жизни. По истечении времени стресс приводит к синдрому «выжженности», при котором сжигаются запасы энергии, воли, жизнеспособности [5].

Точно такой же эффект стресса испытывают курсанты различных учебных заведений полиции в зарубежных странах при занятиях физической подготовкой или спортом. В связи с этим фактом, каждому курсанту необходима психологическая помощь в преодолении сопутствующих факторов, влияющих на их общее психоэмоциональное состояние. Практически во всех странах проводится однотипная работа психологов, направленная на улучшение психоэмоционального состояния курсантов при занятиях спортом [6, 7].

Самым весомым критерием психологического аспекта занятий физической культурой является мотивация. Различают внешнюю мотивацию и внутреннюю. При внешней мотивации особую роль играет денежное вознаграждение, поощрение тренера, награды. Внутренней мотивации свойственно такие аргументы, как самодостаточность, самоутверждение, приоритет лидерства.

Например, в США при физической подготовке курсантов психологами изучаются индивидуальные особенности каждого. Проводится анализ и после этого выносится вердикт

о психоэмоциональном состоянии каждого учащегося. После проведенного анализа подбирается как основной комплекс физических упражнений, так и каждому в особенности. Кто-то является по характеру лидером, поэтому будет стремиться к более высокой планке выполнения физических упражнений. А кто-то более пассивный, и его необходимо стимулировать другими способами [7, 8].

Также создаются особые группы для занятия спортом. При этом выявляется лидер, который сможет впоследствии правильно скоординировать работу всей группы. Для более успешного достижения поставленной задачи в занятиях спортом и физической культуры, наставники учащихся иногда для сравнительной политики внедряют в группу более хорошо подготовленного человека, или более старшего по возрасту, или, наоборот моложе. Все это проводится с целью улучшения физической подготовки. Если вводят в группу лучше подготовленного, то показывают, что нет предела совершенству. Если старше или моложе, то делают упор на возрастном цензе, тем самым показывая, где необходимо поучится у старшего поколения или, наоборот научится креативному подходу со стороны молодого поколения [1, 3].

В Германии среди учащихся подобных учреждений проводятся также индивидуальная работа, направленная на психологическую адаптацию состояния человека при занятиях физической культурой. Главным аспектом в данной работе выступает исключение тревожности каждого обучающегося при занятиях спортом. Ни для кого не секрет, что занятие спортом подразумевает преодоление различных препятствий, выполнение сверхтяжелых упражнений на выносливость и т.д. И, соответственно, главный ступор во всех проявлениях занятий спортом является страх. Страх перед возникшей опасностью в связи с преодолением препятствий: огонь, вода, высота. Страх перед неспособностью преодолеть данный комплекс физической нагрузки. Страх показать самый низкий результат. Таких страхов среди обучающихся в данной структуре масса. В связи с этим, проводятся различные тренинги, специфика которых направлена на создание психологического комфорта среди обучающихся. Прежде всего, вырабатывается политика самовнушения для каждого обучающегося, направленная на убеждение самого себя настраиваться на определенные занятия физическими упражнениями. Необходимо уяснить, что организм способен вынести соответствующие физические нагрузки [5, 7].

Во Франции также уделяют внимание психологической адаптации занятий спортом. К каждому обучающему предусматривается индивидуальный подход. При этом учитываются не только его индивидуальные качества, но и рассматривается суть самой проблемы. Проблемы могут быть различного характера: страх перед возникшими препятствиями,

недооценка своих возможностей, недооценка внутренних и внешних факторов, эмоциональная напряженность.

Эмоциональная напряженность чаще всего возникает из-за неуверенности в себе. «Я не справлюсь», «Это задание не выполнимо» – часто звучат такие оправдания. Недооценка своих возможностей приводит к неудовлетворению собой, в дальнейшем происходит проекция своей агрессивности и конфликтности в социуме. Для снятия эмоционального напряжения проводятся беседы психологов, в которых повышается самооценка учащихся, проецируется уверенность в себе и своих силах. Мотивирующим и стимулирующим фактором работы психологов является денежное поощрение или положительные высказывания со стороны тренера даже за небольшие сдвиги в освоении комплексом физических упражнений или маленькие победы в спортивных достижениях.

Страх перед возникшими препятствиями также разрешается с помощью психологического воздействия на учащегося. Например, страх перед высотой может быть побежден при помощи психологического воздействия. Мотивирующими факторами преодоления данного страха может быть и эффект неожиданности, или мотивирование близкими людьми, или давление на собственное эго [7, 8].

Например, при занятиях физическими упражнениями перед курсантом встала задача о преодолении девятнадцати этажей, а потом резкий спуск. При этом, обучающийся панически боялся высоты. Выносливость при преодолении всех этажей, далеко не определяет выполняемости всего задания. Страх перед прыжком был преодолен при помощи мотивации гендерного превосходства– первой прыжок осуществила девушка [6, 7].

В Великобритании при занятиях спортом применяется использование таких психологических приемов, как отвлечение от проблемы, переосмысление, отдых, переключение на другой вид физической активности. Например, при проведении рукопашного боя, один из обучающихся не смог преодолеть барьер первого удара. В его подсознании отложилось восприятие борьбы, как отдача отпора. В связи с этим, психологом была проведена работа, направленная на переосмысление своего восприятия боя. Каждый вид спорта подразумевает активное участие двух и более соперников, тем самым нацеливая себя на достижение первенства, а не просто отпор противнику.

В Японии при занятиях спортом и физической культуры для балансирования психоэмоционального состояния обучающихся в подобных заведениях применяют практику упора на взаимоотношения с родителями, супругой, детьми, братьями и сестрами. При преодолении стрессовых ситуаций учащимся необходима поддержка самых близких людей. Психологами доказано, что после общения с близкими людьми, учащиеся в своей физической деятельности показывают отличные результаты.

В Австрии, для того чтобы снизить стресс во время занятий спортом предлагают в свободное время заняться творчеством для восстановления психологического баланса.

Таким образом, эффективность занятий физической культурой и спортом напрямую зависит от психоэмоционального состояния каждого человека. В различных зарубежных странах разработаны определенные методики по преодолению психологического барьера при занятиях спотом.

Положительный опыт боевой и физической подготовки работников пенитенциарной системы США, Франции, Германии, Японии может использоваться при подготовке аналогичных служб в России.

Литература

1. Алдошина Е.А., Алдошин А.В., Иванина Л.И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6. С. 224-226.

2. Баркалов С.Н., Алдошин А.В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229. EDN WACKDR.

3. Брычкова А.Ю., Герасимов И.В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153.

4. Герасимов, И.В. Единоборство как средство психологической подготовки сотрудников полиции / И.В. Герасимов // Наука и инновации в сфере образования и производства: сборник научных трудов конференции, Орел, 01–03 июня 2015 года. Орел: ОГУ, 2015. С. 78-82.

5. Герасимов, И.В. Особенности подготовки сотрудников полиции к деятельности в ситуациях с высоким психо-эмоциональном напряжением / И. В. Герасимов // Наука-2020. 2020. № 1(37). С. 94-99.

6. Губанов, Э.В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта / Э. В. Губанов // Наука-2020. 2020. № 6(42). С. 86-89.

7. Тащиян А.А., Алдошин А.В., Лапшин И.Е., Биналиев А.Т. Методика физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России с использованием автоматизированных систем управления // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 3. С. 59-66.

8. Тащиян А.А., Коваль В.К. Психологический анализ профессионального опыта успешных тренеров / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород, 2025. С. 511-516.

9. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2016. № 3 (68). С. 144-146.

УДК 796

Кутергин Н.Б.[1]
Профессор кафедры физической культуры
и спорта Белгородского гоусдарственного
технологического университета им. В.Г. Шухова,
кандидат педагогических наук, профессор

Клименко С.С.[2]
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородскогоюридическогоинституту
МВД России имени И.Д.Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Домрачева Е.Ю.[3]
Доцент кафедры организации огневой и физической
подготовки Академии управления МВД России,
кандидат педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ КОМАНДИРОВАНИИ В РЕГИОНЫ С ОСОБЫМ РЕЖИМОМ СЛУЖБЫ

[1] © Кутергин Н.Б., 2026
[2] © Клименко С.С., 2026
[3] © Домрачева Е.Ю., 2026

В статье рассматриваются вопросы физической подготовки сотрудников ОВД при командировании в регионы с особым режимом службы. Проанализированы основные направления усиленной подготовки в учебных организациях системы МВД России, а также рассмотрены мероприятия направленные на повышение профессионального уровня в особых условиях. Особое внимание уделено физической подготовке сотрудников для развития физической выносливости, при выполнении различных задач в особых режимах службы.

Актуальность заключается в том, что физическая подготовка развивается как система, которая обеспечивает целостный процесс, содержащий в себе обучения, которые направлены на способность эффективно действовать в условиях повышенного риска, физического и эмоционального напряжения, а также при неблагоприятных внешних факторах.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел для несения службы в особых условиях является неотъемлемой частью их обучения перед направлением в командировку в регионы, в которых оперативная обстановка подразумевает повышенный риск для жизни и здоровья при выполнении поставленных задач. В связи с этим, сотрудники территориальных органов внутренних дел направляются в учебные организации системы МВД России, где проходят усиленную подготовку по следующим направлениям:

- физическая подготовка;
- огневая подготовка;
- тактическая подготовка;
- служебная подготовка;
- медицинская подготовка. [2].

При этом физическая подготовка выступает основополагающим элементом профессиональной компетентности сотрудников ОВД, обеспечивающим успешное выполнение служебных задач в особых условиях и гарантирующим безопасность как самих сотрудников, так и граждан.

Для того чтобы правильно подготовится, необходимо установить, что же является службой в особых условиях. Под особыми условиями обычно подразумевают ситуации, требующие:

– мгновенной реакции и принятия решений (например, в случаях пресечения вооруженного нападения на охраняемый объект);

– готовность к применению физической силы и боевых приёмов борьбы, а также специальных средств и огнестрельного оружия;

– длительного поддержания высокой работоспособности (например, при патрулировании установленного участка в полном снаряжении в течение 12 часов);

- действий в ограниченном пространстве, ночью, в сложных метеоусловиях;

– взаимодействия с агрессивной или конфликтной средой (например, в ситуациях межнационального конфликта).

Во время нахождения в регионе, в котором служба относится к особым условиям, сотрудники на постоянной основе находятся в средствах индивидуальной бронезащиты, которые, в свою очередь, имеют большой вес. В частности, 50 килограмм для человека, не имеющего должного уровня подготовки проблематично. Поэтому сотрудники во время обучения выполняют большинство действий в средствах индивидуальной бронезащиты, что в будущем выработает у них устойчивую привычку к передвижению с утяжелением.

Особое внимание при подготовке сотрудников ОВД к службе в особых условиях следует уделить прикладной физической подготовке. Она направленной на развитие силы мышц кора для устойчивости при задержании и для работы в бронезащите, особенно при активном сопротивление правонарушителя. Не мало важна и тренировка хватательной силы кистей для надежного удержания оружия и спецсредств и их быстрого приведения в действие, а также для предотвращения их потери.

Рассматривая основные физические качества, отметим, что при подготовке к службе в особых условиях обращают внимание на развитие силовой выносливости для длительного несения службы в экипировке. Равновесия в условиях неустойчивой опоры, на тренировку быстроты реакции в условиях внезапного нападения для эффективного применения силовых действий, для предотвращение потери спецсредств и их быстрого приведения в действие. Безусловно важно сочетание развития силы, выносливости, координации и быстроты в рамках единого тренировочного процесса для обеспечения личной безопасности и успешного выполнения задач в особых условиях.

Программ подготовки предполагает усиленные занятия по общефизической подготовки, включающие в себя отработку следующих упражнений:

– бег по стадиону на дистанцию 3000 метров и 5000 метров;
– бег по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров и 5000 метров;
– подтягивание на перекладине с утяжелением и без него;
– сгибание и разжимание рук в упоре лежа;
– челночный бег 10 по 10 метров и 4 по 20 метров;
– сгибание и разжимание рук в упоре на брусьях и многое другое [1, с.87].

При совершенствовании боевых приемов борьбы в особых условиях используется моделирование возможных ситуаций, максимально приближённых к реальным условиям службы, от простого к более сложному [3, с.182]. К примеру, типичными ситуациями для моделирования являются условия ограниченного пространства (подъезд, железнодорожный вагон, подвал и т.д.), действия в толпе (в случаях массовых беспорядков, эвакуации граждан

и т. д.). Это позволяет не только совершенствовать технические навыки, но и развивать тактическое мышление, психологическую устойчивость и способность к быстрому принятию решений в условиях дефицита времени, что обеспечивает высокую готовность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях.

В процессе обучения сотрудники органов внутренних дел должны в полной мере участвовать во всех проводимых мероприятиях, так как только дисциплина и самоотдача могут позволить сотруднику получить знания и навыки, необходимые для службы в особых условиях. От интереса сотрудников к учебному процессу и их готовности к самосовершенствованию зависит эффективность подготовки и успешность выполнения служебных задач в экстремальных ситуациях, а также их личная безопасность.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел для несения службы в особых условиях представляет собой комплексную систему обучения, направленную на формирование высокого уровня профессиональной компетентности и готовности к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях.

Литература

1. Курбакова Д. О. Поддержание уровня физической подготовки сотрудников полиции, находящихся в служебных командировках // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы. – 2023 – .С. 85–88.

2. Рыжков П.С. Особенности подготовки сотрудников МВД к профессиональной деятельности в особых условиях // Молодой ученый. – 2024 – № 3 (502).С. 411–413.

3. Сошин А.А.Подготовка сотрудников полиции и Росгвардии к действиям в особых условиях // Аграрное и земельное право. 2024. № 3 (231). С. 181–182.

УДК 378

Марченко И.Н.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя

Бычков В.М.[2]
Доцент кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московского ордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя
кандидат педагогических наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ ПРИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ В ПРОЦЕССЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Актуализация подготовленности курсантов и слушателей заключается в качественном обучении кадров в образовательных организациях МВД Россиив процессе учебной деятельности, для дальнейшей успешной служебной деятельности. Совершенствование физической подготовки приобретает формат самостоятельной работы, так как приходится корректировать развитие своих качеств индивидуально. Одним из необходимых качеств является развитие силы. Проявление силы в ответ на внешнее сопротивление является актуальным качеством для формирования универсальных компетенций у будущих сотрудников органов внутренних дел.

Цель: сформировать у курсантов и слушателей знаний, умений и навыков в процессе ознакомления с современными методиками для развития силы.

Объект исследования: развития силовых способностей у курсантов и слушателей в образовательной организации МВД России с помощью современных методических рекомендаций.

[1] © Марченко И.Н., 2026
[2] © Бычков В.М., 2026

Область специальных педагогических исследований, направленных на поиск путей совершенствования профессиональной подготовки сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, следует считать достаточно изученной, однако многие вопросы теории и практики организации процесса обучения требуют совершенствования и более глубокого анализа [1].

При задержании лиц, совершающих преступления применяются нормативные документы: это Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции» и приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». согласно которым описано каким образом правильно задерживать правонарушителей применяя физическую силу. Курсанты и слушатели, которые обучаются в учебном заведении, сформировывают навыки на практической подготовке в рамках учебных занятий, а также на теоретической (семинарские занятия и лекции) [3, 4].

В статье 18 закона о полиции описывается правильное применение физической силы, в каких случаях, а также последствия таких задержаний. В п. 4 этой статьи говорится, что сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы. А кто не прошел проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы [4].

Правильность выполнения упражнений и их методика применения на занятиях по физической подготовке, в том числе выполнение боевых приемов борьбы описана в приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 и какие нормативы для развития физической силы необходимо использовать. Количество различных упражнений и правильность выполнения, говорит о том, что курсанты и слушатели при промежуточной аттестации стремятся подготовиться и получить положительные оценки, которые регулируются действующим законодательством – по критерии оценки.

Для развития физических качеств применяется большое разнообразие методик, которые помогают при сдаче нормативов. инспекторских проверок и квалификационных экзаменов.

Формирование необходимой силы у курсантов и слушателей это долгий трудоемкий процесс, в котором большую роль отводится преподавателям по физической подготовке, а также самостоятельным занятиям. При развитии физических качеств, можно обратить

внимание на методические рекомендации от преподавателя и качество выполняемых упражнений курсантами и слушателями. Совершенствование силовых способностей необходимо учащимся, для профессионального развития в процессе служебной деятельности. С чего же начать для того, чтобы сформировать комплекс упражнений с целью правильного развития, конечно же сначала надо проанализировать физическую подготовку курсантов и слушателей с целью выявления слабых качеств с последующим развития таковых.

При сдаче нормативов по физической подготовке, выявляются силовые показатели, которые необходимо довести до хорошего, или отличного уровня развития, не только чтобы получить оценку пять, но для того, чтобы сформировать готовность по физической подготовке для работы в территориальных органах МВД России.

Методики развития силы прописаны в приказе МВД России № 44, для сдачи нормативов, но этого недостаточно для формирования готовности и приобретения компетенций для сотрудников правоохранительной системы. Не каждая методика может приводить к положенному результату, так как подходы для индивидуального развития могут быть разные. Здесь надо рассмотреть индивидуальный подход к развитию физической силы у курсантов и слушателей в образовательных организация МВД России, так как есть различная подготовка учащегося и не достающие компоненты подготовленности необходимо компенсировать самостоятельной работой в этом направлении.

Одной из методики развития силы это сформировать правильное питание, режим дня и соответствующие упражнения.

Профессиональные навыки развития силы формируются при определённой интенсивности на занятиях физической подготовкой в учебное время и не только. Интенсивность нагрузки на занятиях должна быть постепенной и целенаправленной с контролируемыми результатами [2].

Для примера можно рассмотреть упражнения, которые необходимы для выполнения норматива по физической подготовке, в частности это отжимание и подтягивание. Эти нормативы сдают:

на занятиях как норматив по программе физической подготовки.

на проверках итоговых и инспекторских в системе МВД России.

Чтобы сформировать развитие силовых качеств для увеличения количественных показателей в нормативах можно применить круговую и интервальную тренировку. Круговая тренировка характеризуется тем, что подходы в упражнениях следуют путем чередования. Выбрав 7-8 упражнений по 4-5 подходов на разные группы мышц мы выполняем последовательное чередование при одном подходе в каждом упражнении. Тем

самым формируем силовую выносливость, которой не хватает курсантам и слушателям для развития физической подготовленности. Здесь необходимо подходить индивидуально в рамках обучения. Каждый курсант должен знать свой результат на определенном упражнении и пытается с помощью подход в упражнениях улучшить свои нормативы. Эта методика отводится тем курсантам, которые имеют уровень подготовленности выше среднего, так как нагрузка достаточно непростая и не подготовленный не сможет выполнить данный комплекс упражнений в связи с высокой интенсивностью. Курсантам, имеющим подготовку ниже среднего уровня, в данном случае это оценка 3 и ниже стоит применять последовательный метод. Он заключается в последовательной методике выполнение упражнений в количестве трех четырех на одну и туже группу мышц 4 подхода. В последовательном методике с различными средствами развития силы выбираем интенсивность (по количеству повторений, по времени отдыха) и самоконтроль в процессе выполнения. Все это формирует индивидуальное развитие физической силы в образовательной организации МВД России у учащихся. Развивая такое качество как сила хочется сказать, что развитие одного качества не происходит без развития другой физической способности таких как: гибкость, скорость, ловкость, выносливость.

Для того чтобы сформировать правильную методику, надо чтобы была мотивация. Мотивация у курсантов и слушателей формируется еще при поступлении в вуз. При обучении преподаватели начитывают лекции и ведут практические занятия рассказывая о нормативных документах, в которых прописываются права и обязанности при применении физической силы сотрудниками полиции для задержания правонарушителей. Одним из вариантов мотивации – это развитие своих физических качеств с целью участия курсантов и слушателей в различным спорт массовых мероприятиях, в частности, это спартакиады:

– Университетская;

– Динамо;

– Всероссийская.

И другие соревнования:

– первенство и Чемпионат Москвы;

– первенство и Чемпионат России;

– Международные старты.

Мотивация учебная для формирования физических качеств не менее важна, так как получение оценки отлично способствует повышенной зарплате и претендовать на другие виды стипендий(президентская).

Подводя итог данной работе хочется сказать следующее: при применении физической силы в процессе задержании преступников необходимо опираться на нормативные

документы, регламентирующие право применения физической силы. Физическая подготовленность у курсантов и слушателей в образовательной организации МВД России приобретается не за один день, это достаточно непростой педагогический процесс. Методика развитие силы формируется в сочетании с другими качествами, такими как ловкость скоростные способности, выносливость. Достаточно сильное влияние на развитие подготовленности оказывает и режим дня, вредные привычки, здоровье сбережение.

Литература.

1. Герасимов И.В., Алдошин А.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования: электронное научное издание (журнал). – 2014. – № 6. – URL: http//www.science-education.ru/120–152.

2. Тютин С.С., Марченко И.Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / С.С. Тютин, И.Н. Марченко // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России Сборник статей. 2018. С. 163-165.

3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 15.12.2025) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2026).

УДК 796

Нагоев Р.Р.[1]

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)

Краснодарского университета МВД России

ПРИМЕНЕНИЕ БОКСА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Разнообразие спортивных направлений и видов физической активности, практикуемых в современном обществе, позволяет практически каждому определить тот или иной из них как приоритетный, заниматься им профессионально, рассматривать как способ

[1] © Нагоев Р.Р., 2026

проведения досуга или использовать для оздоровления и поддержания тонуса организма. Даже в век технологий вряд ли найдется человек, хотя бы однажды так или иначе не попробовавший себя в некой спортивной деятельности. Для кого-то этот опыт становится скорее отрицательным (из-за неудач, повреждений, психологических переживаний и т.д.) и далее спорт в их жизнедеятельности отсутствует; кто-то, напротив, увлекается и стремится проявить себя, доходя до уровня участия в соревнованиях различного масштаба; единицы идут еще дальше, связывая со спортом карьеру и представляя страну на международных соревнованиях. Существенный процент населения страны, кстати сказать вне зависимости от пола и возраста, даже не связывая со спортом честолюбивых планов, искренне любят его и занимаются, что называется «для себя», поддерживая тем самым бодрость духа и тела.

Вариантов выражения своих спортивных предпочтений для человека может быть великое множество. Посещение стадионов, спортивных залов, бассейнов, гимнастических площадок, специализированных секций предоставляет широкий круг возможностей для удовлетворения потребности физической активности. Безусловно, на число занимающихся тем или иным видом спорта влияет регион проживания и его климатические особенности, наличие инфраструктурных объектов и их материальная оснащенность, отношение представителей регионального сообщества (исторически сложившийся приоритет вида спорта, подкрепленный высокими результатами, например, спортивная ходьба в Республике Мордовия или легкая атлетика в Волгоградской области). Но при проявлении желания и должного уровня упорства все стереотипы отходят на второй план, не мешая человеку заниматься любимым делом.

Несколько иначе обстоит дело с физической подготовкой курсантов первого (в особенности) и последующих курсов учебных заведений МВД России. Чтобы успешно достичь своей цели и получить желаемый статус сотрудника правоохранительных органов, молодым людям посредством регулярной двигательной активности необходимо обеспечивать постоянный прогресс физических качеств, улучшать собственные возможности и успешно осваивать программу курса физической подготовки. Общефизическая подготовка для них проходит совместно с изучением применения физической силы в рамках практики спортивных единоборств, так как получаемые таким образом навыки составляют основу системы прикладных приемов самозащиты, ограничения свободы, задержания и конвоирования.

Специфика взаимодействия с правонарушителями в рамках решения служебных задач предполагает для полицейских наличие знаний по части физического воздействия, чтобы в случае необходимости и при достаточности оснований иметь «контраргумент» для пресечения противоправного поведения в отношении себя и окружающих. Одним из

направлений спортивной деятельности, которое способствует укреплению организма учащихся ведомственных вузов, умению постоять за себя будучи втянутым в физический конфликт, позволяет повышать психологическую уверенность в собственных силах является освоение техники бокса.

Бокс как вид спорта развивается на протяжении веков, а сама история данного состязания буквально теряется в веках. С давних пор история бокса развивается и по сей день: не секрет, что техника со временем меняется, спортсмены находят новые тактики и методы поведения на ринге, в образовательных организациях правоохранительных органах бокс являетсяприкладным спортом. Удары руками и защита от них включены в содержание обучения курсантов образовательных организаций МВДРоссии. [1]Проведение на практических занятиях по физической подготовке учебных спаррингов по правилам бокса является весьма ценным опытом для начинающих курсантов, так как дает возможность оказаться в условиях, приближенных к реальному бою, уяснить основные поведенческие закономерности, научиться «читать» соперника и предугадывать его действия по малозаметным признакам.

Бокс - это достаточно опасный вид спорта, особенно для тех курсантов, кто только пробует свои силы на ринге. Соответственно, прежде чем вступать в состязания, важно трезво оценить свои силы и возможности, утвердиться в своих способностях, получить представление об основных технических элементах и уместной в том или ином случае тактике. Необходимым условием получения курсантом необходимых боксерских навыков является руководство опытного преподавателя физической подготовки, способного вести обучение последовательно, доходчиво, методически верно распределяя вид и объем нагрузки.

Огромное значение имеет не только физическая подготовка и сила спортсмена, но и его поведение и позиция на ринге. Так, например, первое, на что стоит обратить внимание – это положение ног и корпуса. Обязательным является распределение тяжести равномерно по всему телу, а не только на ступни или верхнюю часть корпуса (при наклоне, например). Передняя нога (в зависимости от стойки – левая или правая) находится впереди, тогда, как задняя (толчковая) отставлена назад на пол шага. При этомнеобходимо следить за тем, чтобы колени были чуть-чуть согнуты. Боксёры избегают излишней нагрузки на коленные суставы. [2]

Умение мгновенно расслаблять и напрягать мышцы, правильно дышать, быстрая скорость и маневренность являются важнейшими ключами к успеху в боксерском противостоянии. Руки необходимо согнуть в локтях, избегая мышечного напряжения, и

обеспечивая возможность защищать лицо, грудную клетку и брюшную полость и атаковать самому. Голову следует немного наклонить вперед.

При перемещении надо стараться не переносить вес на одну ногу, а распределять его равномерно, не проваливаться при ударе, быстро возвращаясь в исходное положение, что позволяет оперативно реагировать на контратаки. Следовательно, ноги нельзя ставить ни чрезмерно широко, ни очень узко. Если боксер будет застаиваться, демонстрировать недостаточную подвижность, то станет удобной мишенью, чего, естественно, нужно всячески избегать.

Перемещение по рингу должно иметь пружинящий характер, так называемый «челнок», когда пятка не прижимается к полу плотно, а фиксируется лишь в момент нанесения удара.

Любая стойка имеет свои преимущества и недостатки. Передвижение по рингу в определённой стойке позволяет боксёру находить устойчивое положение, мгновенно наносить удары, с большей эффективностью уводить тело от ударов противника или сближаться с противником «шагом вперёд». Для того, чтобы максимально быстро передвигаться по рингу новичкам следует также изучать на первых порах их обучения и технику передвижения во избежание серьёзных травм. Передвижение по рингу напрямую зависит от того, какой это бой: на ближней или на дальней дистанции. Обычно боец делает шаг вперёд и наносит удар, если это бой на дальней дистанции. На ближней дистанции, напротив, соперники стоят практически вплотную друг к другу, поэтому удары наносятся без предварительных движений по отношению к противнику. Само передвижение осуществляется на передней половине ступни, когда пятка не касается земли. Все движения боксёра при таком положении оказываются быстрыми и лёгкими, без особого напряжения. При движении вперёд, к сопернику, вес тела переносится на переднюю ногу. Таким образом, задняя нога выступает толчковой. Это помогает боксёру наступать на врага максимально уверенно [1, 3].

Практика бокса учит курсантов ведомственных учебных заведений концентрироваться, видеть детали и складывать из них общую картину поединка. Данный навык жизненно необходим в ситуациях взаимодействия с преступниками, когда бдительность, самоконтроль и умение действовать на опережение могут стать залогом сохранения жизни и здоровья. Расслабившись на занятии и пропустив удар, обучаемый так или иначе сделает для себя выводы и в следующий раз скорректирует собственную манеру, а многократная отработка элементов поединка позволит довести до автоматизма собственные умения, что автоматически будет означать ля полицейского повышение профессионального уровня.

Таким образом, бокс выступает для курсантов мощным и действенным средством физического воспитания и работающей системой для собственного развития и самосовершенствования.

Литература

1. Пузыревский Р. В., Пожималин В. Н., Крапивин О. В., Онисковец Е. В. Бокс для начинающих курсантов академии ФСИН России // Столыпинский вестник. 2022. № 3. С. 1604–1610.

2. Мокеев Г.И. Особенности организации и содержания тренировки боксеров в полугодичном макроцикле // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов X международной научно -практической конференции. Уфа. 2016. С. 442–448.

3. Солодовник Е. М., Курланский А. Д. Бокс для начинающих, техника и основные правила // E-Scio. 2020. №3. С. 194–199.

УДК 351.74:07

Нестерёнок Ю.В.[1]
Старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского
университета МВД России

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Термин «цифровизация» активно применяется в науке, образовании, экономике, но не имеет четкого определения. Сегодня им обозначают развитие и внедрение цифровых технологий в общественную жизнь и различные сферы деятельности. Этот процесс охватывает повышение эффективности организаций, оптимизацию бизнес-процессов и учебы, интеграцию IT-систем.

Цифровая трансформация учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» может идти по нескольким направлениям:

[1] © Нестерёнок Ю.В., 2026

1. Использование интерактивных технологий: виртуальных тренажеров, приложений для изучения анатомии и техники движений, онлайн-трансляций спортивных событий;

2. Создание электронных учебных материалов для самостоятельной работы: видеолекций, презентаций, тестов, доступных на образовательном портале или специальных платформах;

3. Внедрение онлайн-коммуникаций и инструментов совместной работы: вебинаров, конференций, дискуссионных форумов, социальных сетей для взаимодействия;

4. Применение информационных технологий для анализа результатов занятий, мониторинга физического состояния и индивидуализации обучения, например через приложения для отслеживания пульса, давления, сна [9, С.115].

Ожидаемые результаты такой трансформации – более эффективная организация обучения, рост мотивации слушателей, улучшение их физической формы и здоровья.

Цифровые технологии способны значительно улучшать физические показатели:

1. Фитнес-трекеры и мобильные приложения помогают контролировать шаги, дистанцию, расход калорий, мотивируя повышать активность;

2. Интернет-ресурсы с программами тренировок и рекомендациями по ЗОЖ помогают правильно организовать занятия;

3. Технологии виртуальной реальности позволяют тренироваться дома автономно, а интерактивные образы повышают вовлеченность;

4. Биометрические датчики, отслеживающие в реальном времени сердцебиение и давление, особенно полезны для людей, нуждающихся в особом мониторинге здоровья.

Современные тенденции в развитии цифровых технологий также популяризируют спорт и здоровый образ жизни [2, С.207].

«Цифровизацию» можно рассматривать в узком и широком смысле. В узком – это перевод информации в цифровую форму, сокращающий затраты и открывающий новые возможности для учащихся и преподавателей. Такие преобразования позволяют извлечь пользу из глобального процесса.

В широком смысле это общественный тренд, планомерно развивающийся в социуме и экономике. Перевод данных в цифровой формат ускоряет обмен, улучшает управление информационными потоками, повышает экономическую эффективность и качество жизни.

Цифровизация представляет собой более продвинутую стадию компьютеризации, имеет широкую сферу применения и требует разнообразной вычислительной техники, способной решать образовательные и иные задачи [8, С.312]. Предоставление информации в цифровом виде создает развитую технологическую среду, позволяющую формировать

подходящее коммуникативное пространство. Цифровое общество способно активно взаимодействовать и решать сложные задачи.

Цифровой формат обучения – это метод, использующий интернет, компьютерные программы, мультимедийные ресурсы, мобильные приложения для предоставления материалов онлайн. Такой подход обеспечивает гибкость, доступность и удобство, позволяя учиться в индивидуальном темпе в любое время и месте. Слушатели получают персонализированное обучение и могут использовать интерактивные инструменты для взаимодействия. В цифровом обучении применяются видеоуроки, вебинары, электронные учебники и другие средства для повышения эффективности.

Цифровой формат упрощает процесс в нескольких аспектах:

1. Доступность материалов: учебные программы доступны из любой точки мира в любое время;

2. Интерактивность: тесты и квизы помогают лучше усваивать материал;

3. Адаптивность: онлайн-курсы подстраиваются под потребности каждого слушателя;

4. Использование мультимедийных ресурсов: видео, аудио, графика и интерактивные элементы улучшают понимание.

Яркий пример интеграции цифровых технологий в практическую подготовку будущих сотрудников органов внутренних дел – использование в Крымском филиале Краснодарского университета МВД России учебных плакатов с QR-кодами, демонстрирующих технику приемов задержания. На плакатах размещены схемы, а QR-коды ведут на портал с видеороликами, детально показывающими выполнение действий в движении, включая ракурсы, скорость и типичные ошибки. Этот подход реализует смешанное обучение: преподаватель объясняет основы, а курсанты самостоятельно изучают детали, повторно просматривая сложные элементы [3, С.913]. Это повышает наглядность, обеспечивает единый стандарт демонстрации и способствует быстрому формированию двигательных навыков.

В целом, цифровой формат делает обучение более эффективным за счет доступности материалов, интерактивности, адаптивности и мультимедийных ресурсов [7, С.89].

Это технологический прорыв, высоко актуальный сегодня и отвечающий большинству современных требований. Человечество движется по пути прогресса и максимального удобства, поэтому обойтись без цифровых технологий уже невозможно.

Современный этап развития системы ведомственного образования в МВД России характеризуется активным поиском путей оптимизации педагогического процесса, его адаптации к вызовам цифровой эпохи и повышения эффективности подготовки кадрового состава. В этом контексте особое значение приобретает дисциплина «Физическая

подготовка», являющаяся ключевым элементом формирования профессионально значимых качеств будущего сотрудника органов внутренних дел. Ее практико-ориентированная, деятельностная природа, направленная на выработку конкретных двигательных навыков, психофизической устойчивости и тактико-специальных умений, исторически базировалась на парадигме непосредственного контакта преподавателя и обучающегося [4, С.207].

В ведомственных ВУЗах МВД опыт вынужденного перехода на дистанционное обучение в период пандемии COVID-19 выявил как недостатки (низкая цифровая грамотность части преподавателей, проблемы с объективностью оценки), так и определенные возможности (повышение мотивации части курсантов к самостоятельной работе, накопление библиотеки видеоуроков).

Цифровизация, опыт вынужденного перехода на дистанционные форматы, а также объективная потребность в индивидуализации обучения и обеспечении его непрерывности поставили на повестку дня вопрос о целесообразности, пределах и методах интеграции дистанционного обучения в процесс физической подготовки. Правовой фундамент для такого внедрения заложен Приказом МВД России от 02.02.2024 №44, который допускает проведение занятий по физической подготовке в дистанционном формате с использованием разрешенного ведомственного программного обеспечения.

Однако норматив устанавливает и содержательные ограничения, например, лимит учебной нагрузки для заочной формы обучения в 12 академических часов в неделю, что косвенно указывает на вспомогательную, а не подменяющую роль дистанционного обучения.

Центральным противоречием является конфликт между виртуальной, опосредованной природой дистанционного обучения и прямой сущностью физического воспитания. Дистанционные технологии обладают значительным потенциалом для теоретизации и интеллектуализации процесса, предоставляя возможность для углубленного освоения анатомии, методологии тренировки и правовых аспектов применения силы через интерактивные лекции и мультимедийные материалы.

Они эффективны для создания цифровой библиотеки эталонных видеоматериалов, где техника выполнения упражнений и боевых приемов борьбы может быть детально показана с разных ракурсов и в замедленном режиме [1, С.109]. Дистанционное обучение структурирует самостоятельную работу через электронные информационно-образовательные среды (ЭИОС), позволяя выдавать индивидуальные задания, вести дневники самоконтроля и проводить тестирование теоретических знаний.

Однако существуют принципиальные и непреодолимые в чисто дистанционном формате ограничения. Ключевым из них является невозможность прямой отработки и

оперативной коррекции двигательных действий, таких как приемы рукопашного боя, силового задержания или групповых тактических упражнений, требующих физического контакта и мгновенной тактильно-мышечной обратной связи. Дистанционный формат затрудняет моделирование оперативно-служебных условий – стресса, неопределенности, противодействия.

Объективный контроль за практической частью также серьезно ограничен: видеоотчеты уязвимы для фальсификации и не позволяют точно зафиксировать результаты нормативов, таких как бег на время, а оценка техники по видео уступает непосредственному наблюдению. Дополнительными барьерами выступают технологические сбои. Таким образом, дистанционное обучение не может рассматриваться как инструмент для полной реализации учебной программы по физической подготовке.

Сложившаяся практика применения дистанционного обучения, часто стихийно сформированная, демонстрирует ряд типичных методов, требующих совершенствования. Лекционные занятия в формате видеотрансляций страдают от пассивности восприятия. Дистанционные семинары, часто сводящиеся к формальному опросу, должны трансформироваться по принципу, где основное время отводится углубленному разбору заранее изученного материала и анализу пробных видео-выполнений курсантов [5, С.336].

Организация самостоятельной работы нуждается в структурированных модулях, сочетающих теорию, тесты и практические задания с обратной связью. Используемые технологии также требуют развития. ЭИОС должна эволюционировать из простого файлового хранилища в персонифицированный цифровой кабинет курсанта с личным планом развития, дневником тренировок и системой комментирования видеоотчетов.

Видеоконференцсвязь может эффективно применяться не только для лекций, но и для индивидуальных установочно-коррекционных занятий по отработке техники упражнений, не требующих контакта. Библиотека учебных видеоматериалов должна стать интерактивной, ведущей к разбору ключевых фаз движения и типичных ошибок.

Дистанционный модуль должен оценивать теоретическую и методическую подготовку, дисциплину и системность самостоятельной работы, а также проводить формирующую оценку техники по видеоотчетам для допуска к очной отработке.

Чтобы преодолеть трудности и использовать возможности дистанционного обучения, мы предлагаем несколько новых решений, которые работают вместе.

Новый отдельный онлайн-курс «Основы теории и методики профессиональной физподготовки». Этот курс можно проходить в основном удалённо. Он будет включать всё то, что сложно дать на обычной тренировке: углублённые знания по анатомии, физиологии нагрузок, планированию тренировок, правовым аспектам и психологии. Так курсанты смогут

лучше понимать, почему и как работают упражнения, что сделает их подготовку более осмысленной.

Личный «Виртуальный наставник». Это цифровой помощник-аватар, который будет у каждого курсанта и слушателя. Его задача – мотивировать. Чем лучше и регулярнее курсант занимается, сдаёт тесты и выполняет задания, тем больше «прокачивается» его наставник: открываются новые уровни, значки, элементы. Это превращает рутину самостоятельной подготовки в интересную игру, добавляет соревновательный дух и помогает видеть свой прогресс в наглядной форме.

Эти два нововведения позволят сделать теоретическую часть подготовки более глубокой, а самостоятельную работу – более увлекательной и системной.

Внедрение проектной работы. Предлагаем давать курсантам и слушателям реальные прикладные задачи, над которыми они будут работать в небольших группах. Например: разработать и обосновать комплекс силовых упражнений для патрульно-постовой службы с использованием минимального инвентаря. Защиту таких проектов можно проводить дистанционно, через видеоконференции. Это научит будущих сотрудников не просто механически выполнять упражнения, а анализировать потребности, планировать и аргументировать свои решения.

Для поддержки самостоятельных тренировок предлагаем разработать специальное мобильное приложение «Физподготовка МВД». Его ключевая особенность – умный анализ видео. Курсант выполняет, например, приседание перед камерой смартфона, а приложение в реальном времени (с помощью технологии компьютерного зрения) даёт подсказки: «Спину держи ровнее», «Колени не выходят за носки» и т.д. Это не заменит преподавателя, но станет персональным цифровым ассистентом для самоконтроля, который поможет избежать грубых ошибок в технике при занятиях без присмотра преподавателя.

Для успешного внедрения этой системы важно в первую очередь обучить самих преподавателей. Необходимо организовать для них специальные курсы по работе в дистанционном формате. На этих курсах преподаватели научатся не просто вести онлайн-занятия, а создавать интересные видеоуроки и интерактивные задания, правильно оценивать работу курсантов по их видеоотчетам и эффективно общаться с ними удаленно.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что процесс цифровизации и интеграции дистанционных технологий в систему физической подготовки ведомственных ВУЗов МВД России представляет собой сложную, многогранную и внутренне противоречивую задачу [6, С.117]. С одной стороны, дистанционные технологии демонстрируют значительный потенциал в области интеллектуализации подготовки, обеспечивая углублённое теоретическое и методическое обучение, индивидуализацию и формирование

цифровой образовательной среды. С другой стороны, выявлено методологическое противоречие между опосредованной, виртуальной природой дистанционного формата и прямой сущностью физического воспитания, нацеленного на формирование конкретных двигательных навыков и тактико-специальных умений.

Предлагаемый комплекс решений направлен на создание целостной гибридной модели. В данной модели дистанционный компонент отвечает за углубление теоретических знаний, мотивацию, систематизацию самостоятельной работы и формирующий контроль, высвобождая время очных занятий для непосредственной отработки сложных двигательных упражнений и силового взаимодействия под руководством преподавателя.

Таким образом, успешная реализация такого подхода предполагает системную работу по совершенствованию нормативной базы, целенаправленное повышение цифровых компетенций преподавательского состава и развитие специализированной технологической инфраструктуры.

Литература

1. Ашмарин Б.А.Теория и методика физического воспитания: цифровая дидактика / Б.А. Ашмарин. – М.: Инфра-М, 2023. – 280 с.

2. Буданов А.В. Профессиональное образование в системе МВД России в условиях современных вызовов и угроз / А.В. Буданов. – М.: Юнити-Дана, 2021. – 255 с.

3. Воронов И.А. Использование QR-кодов и интерактивных плакатов в обучении боевым приемам борьбы // Педагогика. Вопросы теории и практики. – 2021. – Т. 6, № 6. – С. 913–918.

4. Иванов Р.С. Совершенствование физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России на основе применения информационных технологий: дис. ... канд. пед. наук / Р.С. Иванов. – М., 2022. – 214 с.

5. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер, 2021. – 352 с.

6. Кабачков А.А., Чусов В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников силовых ведомств: современные подходы и методики / А.А. Кабачков, В.А. Чусов. – М.: Спорт, 2022. – 198 с.

7. Лебедева М.П., Соколов Д.А. Цифровизация физической подготовки в ведомственных вузах: вызовы и возможности // Образование и наука в современном мире. – 2023. – № 2. – С. 89-101.

8. Маришин В.Л. Педагогика профессионального образования в ведомственных вузах: практико-ориентированный подход / В.Л. Маришин. – СПб.: Лань, 2019. – 312 с.

9. Самохин И.В. Геймификация как инструмент мотивации курсантов к самостоятельной физподготовке // Современные проблемы науки и образования. – 2022. – № 5. – С. 154.

УДК 796

Сидлецкий А.В.[1]
Старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского
университета МВД России

ПСИХОЛОГО-ПЕДОГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ В ФИЗИЧЕКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ

Современные требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации предполагают высокий уровень физической и психологической готовности. Физическое воспитание в образовательных организациях МВД России выполняет не только функцию развития физических качеств, но и служит средством формирования профессионально значимых личностных характеристик. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки приобретают особую значимость в условиях возрастания стрессовых факторов служебной деятельности. Эффективность образовательного процесса во многом определяется учетом мотивационных, когнитивных и эмоционально-волевых особенностей обучающихся.

Физическая подготовка сотрудников тесно связана с назначением полиции, которое указано в Федеральном законе от 07.02.2011 N 3-ФЗ «О полиции»: Полиция предназначена для защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства (далее также – граждане; лица), для противодействия преступности, охраны общественного порядка, собственности и для обеспечения общественной безопасности [1].

[1] © Сидлецкий А.В., 2026

В условиях реформирования и модернизации системы Министерства внутренних дел Российской Федерации особую значимость приобретает качество подготовки кадров. Сотрудник полиции сегодня – это не только носитель правовых знаний, но и профессионал, способный эффективно действовать в экстремальных ситуациях, связанных с риском для жизни, высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками. В связи с этим физическое воспитание и спорт в образовательных организациях МВД России выходят за рамки оздоровительной или общеразвивающей функции, трансформируясь в ключевой компонент профессионального становления личности.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД характеризуется полифункциональностью и протекает в особых, часто экстремальных, условиях. Анализ служебной деятельности позволяет выделить ключевые факторы, оказывающие влияние на психофизическое состояние сотрудника. Экстремальность и внезапность обуславливается в ситуации преследования, силового задержания, применения оружия возникают внезапно и требуют мгновенной реакции. Также немало важным является высокая психоэмоциональная нагрузка. Работа связана с конфликтами, человеческим горем, агрессией, что ведет к накоплению стресса и профессиональной деформации.

В современном мире физическое и психологическое противодействие частое явление, которое обуславливается необходимостью вступать в единоборство с правонарушителем, требует не только силы и ловкости, но и волевого превосходства, психологической устойчивости. Исходя из этого, выпускник образовательной организации МВД должен обладать не просто набором физических качеств таких как, сила, быстрота, выносливость, а интегральным качеством – профессионально-психологической готовностью к действиям в экстремальных ситуациях. Данная готовность включает в себя моторный компонент двигательные навыки боевых приемов борьбы, когнитивный компонент - способность быстро оценивать обстановку, эмоционально-волевой компонент, включающий в себя самообладание, решительность, способность управлять страхом.

Таким образом, педагогическая система физического воспитания должна быть направлена на формирование именно этой интегральной готовности, что невозможно без глубокого учета психологических закономерностей.

Педагогический аспект в контексте ведомственного образования реализуется через принципы, методы и средства обучения, адаптированные к специфике будущей профессии.

Принцип профессионально-прикладной направленности является системообразующим. Содержание занятий по физической подготовке моделирует ситуации служебной деятельности. Например, преодоление полосы препятствий сочетается с

решением оперативных задач (запоминание ориентиров, принятие решения после физической нагрузки), а отработка боевых приемов борьбы проводится на фоне утомления или с элементами словесной провокации со стороны «противника».

Педагогически важным является переход от репродуктивных методов обучения (простое повторение) к проблемно-деятельностным. Курсант ставится в условия, где он должен самостоятельно выбрать тактику действий, применить физическую силу адекватно угрозе. Это развивает тактическое мышление, напрямую связанное с психологической устойчивостью.

Особое место занимает воспитательная функция педагога (преподавателя кафедры физической подготовки). Преподаватель выступает не просто как тренер, а как наставник, формирующий дисциплину, ответственность и уважение к закону. Педагогическое требование, поощрение и наказание в условиях строгой ведомственной субординации приобретают особый вес и должны быть психологически обоснованными, чтобы не сломать личность курсанта, а закалить ее.

Психологическое сопровождение физической подготовки в вузах МВД решает несколько взаимосвязанных задач: развитие волевых качеств, формирование стрессоустойчивости, мотивация и целеполагание педагогом в процессе реализации учебного процесса.

Физическая культура и спорт являются идеальной средой для формирования воли. Преодоление усталости («не могу, но надо»), страха перед выполнением сложного упражнения, болевых ощущений при отработке приемов – все это моделирует реальные стресс-факторы службы. Психологический механизм здесь основан на явлении переноса волевого усилия: курсант, научившийся побеждать себя в спортивном зале, с большей вероятностью сохранит самообладание в уличной схватке.

Методика повышения стрессоустойчивости в процессе физической подготовки строится на принципе адаптации. Систематическое воздействие физических нагрузок, особенно в сочетании с сенсорными (шум, световые эффекты) и эмоциональными (конфликтная ситуация на занятии) раздражителями, приводит к тому, что организм привыкает работать в условиях стресса. У курсанта формируется «запас прочности» нервной системы.

Педагогически грамотное построение занятий невозможно без понимания мотивов курсантов. Психологи выделяют внешнюю мотивацию (сдача нормативов, избегание наказания, получение льгот) и внутреннюю (интерес к единоборствам, желание быть защитником, саморазвитие). Задача преподавателя – опираясь на внешние стимулы,

формировать устойчивую внутреннюю мотивацию к постоянному самосовершенствованию. Этому способствует создание ситуаций успеха, где каждый курсант может проявить свои сильные стороны.

Интеграция психолого-педагогического сопровождения в учебно-тренировочный процесс является важным аспектом, так как эффективность физической подготовки многократно возрастает при тесном взаимодействии кафедры физической подготовки и психологической службы образовательной организации. Перспективными направлениями такой интеграции являются психодиагностика в спорте.

Оценка психофизиологического состояния курсантов перед соревнованиями или контрольными занятиями, выявление лиц с низкой стрессоустойчивостью для индивидуальной коррекции, психорегуяция, обучение курсантов приемам аутогенной тренировки, идеомоторной тренировки (мысленное выполнение движения), приемам мобилизации перед выполнением сложных упражнений и релаксации после них, моделирование экстремальных условий, совместная разработка сценариев практических занятий, максимально приближенных к реальным оперативно-служебным задачам, с включением факторов внезапности, шума, имитации применения оружия.

В этом слае есть необходимость заняться психологическим просвещением преподавателей. Повысить психолого-педагогической компетентности самих инструкторов по физической подготовке в вопросах возрастной психологии, конфликтологии и педагогической этики.

Психолого-педагогические аспекты в физическом воспитании и спорте в образовательных организациях МВД России представляют собой не просто теоретическую надстройку, а практический инструментарий формирования личности безопасного типа, профессионала, готового к защите правопорядка.

Традиционный взгляд на физическую подготовку как на процесс «натаскивания» на нормативы уходит в прошлое. На современном этапе приоритетным становится развитие психофизических кондиций, обеспечивающих надежность деятельности сотрудника в любых, самых сложных, условиях. Это требует от профессорско-преподавательского состава глубоких психолого-педагогических знаний, умения применять личностно-ориентированный подход и готовности к постоянному поиску инновационных методик обучения.

Дальнейшие научные изыскания в этой области должны быть направлены на разработку конкретных методик психолого-педагогического сопровождения тренировочного процесса, а также на изучение долгосрочного влияния спортивной деятельности на профессиональную успешность выпускников вузов МВД России.

Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 N 3-ФЗ (ред. от 15.12.2025) "О полиции" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2026) – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110165/5eae1b6e9a134727885b7bd8138074d63178c05a/ (дата обращения: 25.02.2026)

УДК 796.015

Струганов С.М.[1]
Доцент кафедры физической культуры
Иркутского государственного университета путей сообщений;
Профессор кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин
Филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
кандидат педагогических наук, профессор

Минеева М.Д.[2]
Адъюнкт Восточно-Сибирского института МВД России

Дзюба А.С.[3]
Профессор кафедры физической подготовки и спорта
Краснодарского университета МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ (СЛУШАТЕЛЕЙ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

При проведении учебно-тренировочного процесса на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России важно учитывать физические качества курсантов и слушателей. Данные качества на прямую связаны с возрастными особенностями развития каждого индивида, поэтому они должны учитываться тренерско-преподавательским составом при проведении учебных занятий. Стоит отметить, что в условиях сложившейся геополитической обстановки, от действующих сотрудников

[1] © Струганов С.М., 2026
[2] © Минеева М.Д., 2026
[3] © Дзюба А.С., 2026

МВД России требуется высокий уровень физической подготовки, а также от будущих кадров, подготавливаемых в учебных организациях [6].

Проблематика данного вопроса состоит в противоречии между требованиями к высокому уровню физической подготовки и недостаточным учетом возрастных особенностей. В связи с этим, стоит сделать вывод, что данный вопрос требует подробного изучения и разработки научно объективных рекомендаций по формированию программы подготовки курсантов и слушателей.

Обращаясь к вопросу возрастных особенностей развития индивида, следуют обратить внимание на антенатальный и постнатальный периоды онтогенеза человека. Курсанты и слушатели находятся на стадиях юношеского (16-21 год) и зрелого возрастов (22-60 лет). С точки зрения физического процесса они характеризуются продолжительностью своего роста: у мужчин увеличение длины тела заканчивается в 20-22 года, у женщин – в 18-20 лет. После чего до 60-65 лет длина тела почти не меняется. Масса тела человека увеличивается до 20-25 лет, после наблюдается стабилизация веса, который сохраняется до 40-46 лет. Физиологически оправданно сохранить массу тела до конца постнатального периода в пределах цифр 19-21-летнего возраста. Подробные этапы онтогенеза человека представлены в таблице (рис. 1.).



Рис. 1. Этапы онтогенеза человека.

Влияние возраста на функциональные особенности организма характеризуется постепенными изменениями, затрагивающими различные системы организма человека. Для стадий онтогенеза, на которых находятся курсанты и слушатели характерно:

– завершение формирования органов и систем;

– увеличение толщины костей;

– укрепление связочного аппарата;

– нарастание мышечной массы тела, которая достигает к концу периода 45% общей массы тела;

– продолжение дифференцировки волокон;

– совершенствование нервной регуляции мышц.

Помимо перечисленного наблюдается стабилизация в функционировании всех систем организма. Пик функциональности мышц и органов считается достигнутым. Вопреки сказанному, может наблюдаться снижение силовых и аэробных показателей, если индивид не ведет активный образ жизни.

Обращаясь к методологическим основам физической культуры и спорта в целом, справедливо выделить основные принципы спортивной тренировки, которые включают в себя: **индивидуализацию** (подразумевает собой умение учитывать индивидуальные особенности тренируемого), **систематичность** (заключается в правильной последовательности тренировочных занятий), **постепенность** (наращивание объемов и интенсивности нагрузок) *и* **доступность** (строится на грамотной оценке уровня физических возможностей тренируемого). Базовыми физическими качествами выступают **сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость**. При должной отработке каждого отдельного качества, тренируемый сможет противостоять быстрому утомлению, овладеть техникой, развить группы мышц, совершенствоваться в своих скоростных способностях [1].

Для равномерного увеличения показателей необходимо грамотное и четкое планирование тренировочного процесса, который состоит из двух этапов: общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) [3].

В рамках специальной физической подготовки проходит обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, целью которого является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач. Подготовка курсантов и слушателей осуществляется по следующим направлениям:

1. прикладная гимнастика и атлетическая подготовка;
2. легкая атлетика и ускоренное передвижение;
3. преодоление препятствий;
4. лыжная подготовка;
5. плавание;
6. боевые приемы борьбы.

Нормативную базу при проведении занятий по физической подготовке составляет приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации

подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Одной из целей тренерско-преподавательского состава будет являться определение оптимальных возрастных периодов, которые способствовали бы развитию физических качеств наряду с выполнением поставленных задач учебного процесса. Поэтому, для оптимизации подготовки курсантов и слушателей, требуется проведение сравнительного анализа по возрастным группам [4].

Касательно возрастных особенностей курсантов и слушателей, которые были рассмотрены ранее, важно учитывать, что при проведении занятий по физической подготовке стоит обращать внимание на половой состав групп, стаж занятий спортом и общие показатели здоровья [2].

Помимо изложенного, следует учитывать наличие факторов, влияющих на развитие физических качеств, таких как: генетическая предрасположенность, экология региона тренируемого, регулярность физических нагрузок, режим питания и отдыха.

Разработка научных рекомендаций для формирования программ специально-физической подготовки в первую очередь должна основываться на ранее рассмотренном принципе индивидуализации. Только при комбинировании методологических основ культуры и спорта и принципов спортивной тренировки можно добиться поставленных задач специальной физической подготовки курсантов и слушателей. При должном дифференцированном подходе, рекомендации могут включать в себя: особенности планирования тренировочного процесса для различных возрастных групп, выбор средств и методов развития физических качеств с учетом возрастных особенностей, руководство по увеличению тренировочных нагрузок с учетом специфики профессиональной деятельности сотрудников МВД России [5].

Подводя итог, следует отметить, что проведение учебных и тренировочных занятий у курсантов (слушателей) по физической подготовке с учетом их физической подготовленности будет способствовать максимальной эффективности образовательного процесса и подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере правоохранительной деятельности. Перспектива подобных исследований в этом направлении в настоящее время наиболее актуальна, так как физическая подготовленность молодого поколения в настоящее время от молодежи прошлых лет с каждым годом имеет отрицательную тенденцию к ее снижению. Поэтому чтобы повысить физическую подготовленность специалистов для органов внутренних дел за короткий промежуток времени необходим инновационный подход к планированию учебного процесса и изменения в учебные программы, где также следует обращать внимания на дополнительные занятия с

присутствием тренерско-преподавательского состава с физически слабо подготовленными курсантами и слушателями.

Литература

1. Глубокий В.А., Глубокая М.В. Реализация сопряженного метода в физической подготовке курсантов, слушателей образовательной организации МВД России // Научный компонент. 2021. № 2(10). С. 88-94.

2. Домрачева Е.Ю., Ефимова Е.А., Янченков Ю.А. Спорт и физическая подготовка в высших образовательных организациях системы МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 03 марта 2021 г.). СПб. Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, 2021. С. 59-64.

3. Настуев Э.Б. Организационные аспекты физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2023. Т. 16. № 4. С. 68-72.

4. Струганов С.М., Кугно Э.Э. Формирование профессионально важных физических качеств, необходимых для сотрудников органов внутренних дел // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : Сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 22 марта 2024 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2024. С. 344-349.

5. Струганов С.М., Панова О.С. Инновационные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : Сборник научных статей Всероссийского конкурса (Волгоград, 1 июля – 30 сентября 2022 г.). Том Выпуск 4. Волгоград : Волгоградская академия МВД России, 2022. С. 95-98.

6. Ячменев С.П., Мингулов И.Р. Физическая и психологическая подготовка как основная и неотъемлемая часть в образовательной системе МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : Сборник материалов XXV международной научно-практической конференции (Иркутск, 26 октября 2023 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД РФ, 2023. С. 232-236.

УДК 351.74:07

Тезиков Д.А.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской Академии МВД России

УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ВА МВД РОССИИ

Физическая подготовка курсантов правоохранительных органов базируется на фундаментальных принципах спортивной науки и педагогики. Эти принципы включают систематичность, последовательность, доступность, индивидуализацию, непрерывность и разносторонность. Их применение в контексте профессиональной подготовки будущих сотрудников МВД позволяет эффективно развивать необходимые физические качества и формировать двигательные навыки. Педагогические теории, такие как теория поэтапного формирования умственных действий и концепция проблемного обучения, также находят свое отражение в методиках физической подготовки, способствуя более осознанному и эффективному освоению учебного материала.

Правовую основу физической подготовки в Российской Федерации составляет Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон определяет общие принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, включая сферу образования. В системе МВД России физическая подготовка регламентируется рядом ведомственных нормативных правовых актов, в частности приказами МВД России. Приказ МВД России № 44 от 2 февраля 2024 года «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» устанавливает основные требования к организации, проведению и оценке физической подготовки сотрудников и курсантов образовательных организаций МВД. Изменения в нормативной базе, такие как замена устаревших приказов новыми, свидетельствуют о стремлении к совершенствованию регулирования данной сферы.

Физическая подготовка представляет собой важнейший компонент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Ее целью выступает развитие у курсантов необходимых знаний, умений и навыков, в том числе связанных с применением физической силы при исполнении служебных обязанностей [1, с. 22]. В системе МВД четко

[1] © Тезиков Д.А., 2026

прослеживается взаимосвязь между правовой, служебной и физической подготовкой, что свидетельствует о комплексном подходе к формированию профессиональных качеств будущих полицейских.

Изучение моделей физической подготовки в полицейских академиях зарубежных стран открывает возможности для совершенствования отечественной практики. Так, в США, Великобритании и Китае применяются разнообразные методики, от классических физических упражнений до современных направлений, таких как функциональный тренинг и боевые искусства. В ряде европейских государств особое внимание уделяется профильной подготовке инструкторов и дифференциации тренировочных программ в зависимости от специфики подразделений. Сравнительный анализ зарубежных стандартов и подходов позволяет выявить передовые практики и инновационные решения, которые могут быть успешно адаптированы в российских учебных заведениях системы МВД.

Результаты исследований уровня физической подготовленности курсантов Волгоградской академии МВД России показывают, что, несмотря на общее соответствие возрастным нормативам, средние показатели по многим тестам находятся лишь на уровне «удовлетворительно». В то же время в академии активно функционируют спортивные секции по различным видам борьбы, рукопашному бою, футболу и другим дисциплинам, что способствует расширению возможностей для внеучебной физической активности обучающихся [2, с. 192]. При этом отмечается значительное улучшение показателей физической подготовленности курсантов за время обучения в академии. Однако исследования также выявляют, что первокурсники часто демонстрируют средний и низкий уровень развития физических качеств по ряду тестов. Динамика результатов общей физической подготовки курсантов мужского пола показывает определенные тенденции в развитии различных физических качеств [3, с. 45].

Физическая подготовка курсантов ВА МВД России осуществляется в соответствии с учебными планами и программами, разработанными на основе нормативных документов МВД России. Учебный процесс включает занятия по боевым приемам борьбы, прикладной гимнастике, легкой атлетике и другим видам физической подготовки. Значительное количество учебного времени отводится изучению боевых приемов борьбы, что обусловлено спецификой будущей профессиональной деятельности сотрудников полиции.

Анализ исследований и практического опыта позволяет выявить ряд проблемных аспектов в системе физической подготовки курсантов ВА МВД России. К ним относятся недостаточное применение индивидуального подхода к тренировкам, использование устаревших систем тренировок и отсутствие культуры правильного питания среди

обучающихся. Недостаточное понимание важности высокого уровня физической готовности может привести к травмам и гибели сотрудников при выполнении служебных задач.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к внедрению инновационных методик физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России [4, С. 127]. Функциональный тренинг и кроссфит рассматриваются как перспективные направления, способные повысить уровень физической готовности курсантов благодаря своей практической направленности и комплексному развитию различных физических качеств. Служебно-прикладные виды спорта, такие как самбо, также активно используются в процессе физической подготовки курсантов, способствуя формированию необходимых навыков и умений**.** Активно изучается возможность применения современных технологий в физической подготовке курсантов МВД России. Цифровые и информационные технологии, включая различные гаджеты, мобильные приложения и онлайн-платформы, могут быть использованы для мониторинга физического состояния, индивидуализации тренировочного процесса и обеспечения дистанционного обучения.

Для оптимизации процесса физической подготовки курсантов Волгоградской академии МВД России целесообразно внедрение в образовательную практику современных методических подходов. Эффективным направлением является интеграция методологии функционального тренинга и принципов кроссфита, доказавших свою результативность в комплексном развитии ключевых физических качеств, детерминированных структурой профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел.

Фундаментальным условием повышения результативности является переход к индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Разрабатываемые программы должны учитывать не только исходный уровень физической подготовки, но и физиологические параметры, а также специфику будущих служебных задач каждого обучающегося. Параллельно требуется усиление прикладной составляющей боевой и тактической подготовки за счет ее контекстуализации. Отработка приемов должна осуществляться в рамках смоделированных ситуаций, максимально приближенных к реальным оперативно-служебным условиям, что позволит сформировать необходимые тактические компетенции [5, с. 83].

Отдельным перспективным вектором модернизации выступает цифровизация процесса физической подготовки. Ключевыми задачами в этой области являются разработка специализированного программного обеспечения, включая мобильные приложения, для планирования нагрузки, контроля динамики и персонифицированного консультирования, внедрение носимых устройств (фитнес-трекеров, кардиомониторов) для объективного сбора данных о физической активности и функциональном состоянии организма. Актуальным

также остается развитие инфраструктуры для дистанционного взаимодействия (онлайн-платформы, системы видеоконференцсвязи), обеспечивающей непрерывность учебного процесса в условиях, ограничивающих возможность очных контактов.

Проектирование программ физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России должно основываться на принципе дифференциации с учетом совокупности индивидуальных факторов, а именнопола, возраста, соматического здоровья и исходного уровня физической кондиции. Особую актуальность приобретает разработка специализированных методических и программных комплексов для женского контингента, адаптированных к их биологическим и функциональным особенностям. Параллельно, содержательное наполнение и целевые установки учебно-тренировочного процесса требуют жесткой увязки со спецификой предстоящей оперативно-служебной деятельности в рамках получаемой профессиональной специализации [6, с. 16].

Эмпирический анализ, проведенный на базе Волгоградской академии МВД России, подтвердил детерминирующую роль физической подготовки в формировании профессиональной готовности выпускников. Теоретико-методологическое исследование проблемы обозначило ее высокую научную и прикладную значимость, а также выявило существующий массив специализированных исследований. Практическая диагностика текущего состояния системы позволила идентифицировать не только ее устойчивые компоненты, но и структурно-организационные дефициты, требующие целенаправленной коррекции. Интеграция современных педагогических подходов, в том числе инновационных методик и цифровых образовательных технологий, определяет ключевые векторы для ее развития.

Таким образом, объективной необходимостью представляется системная модернизация процесса физической подготовки в ведомственных образовательных организациях. Эта трансформация должна опираться на консолидацию актуальных данных фундаментальных и прикладных наук, обобщение передового отечественного и зарубежного опыта, а также на глубинное согласование с модельными характеристиками будущей профессии выпускника [7, С. 210]. В качестве стратегических приоритетов повышения эффективности данного процесса целесообразно выделить: внедрение технологий проблемно-модульного и контекстного обучения; широкую цифровизацию (включая средства мониторинга и симуляции); переход к критериально-ориентированной системе диагностики и оценки; и последовательную реализацию персонализированного (дифференцированного и индивидуального) подхода в организации учебной деятельности.

Практические рекомендации, разработанные в ходе исследования, направлены на совершенствование учебных программ и методик, внедрение современных подходов и

технологий, оптимизацию системы оценки и мониторинга, а также учет индивидуальных особенностей курсантов. Реализация данных рекомендаций позволит повысить качество физической подготовки курсантов Волгоградской академии МВД России, что, в свою очередь, будет способствовать более эффективному выполнению ими служебных обязанностей и обеспечению правопорядка в стране.

Литература

1. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 82 с.

2. Тумасян Л. Л. Развитие физических качеств курсантов МВД / Л. Л. Тумасян // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2017. – Т. 9, № 3/2. – С. 191-196.

3. Карданов А. А. Совершенствование особенностей преподавания физической культуры в образовательных организациях МВД России / А. А. Карданов // Научные высказывания. – 2023. – № 17 (41). С. 40-47.

4. Проблемы развития физических качеств на занятиях по физической подготовке у слушателей образовательных организаций МВД России, обучающихся по образовательным программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский» [Электронный ресурс] / Тверской филиал Московского университета МВД России им. В. Я. Кикотя // Наука и образование. – 2019. – С. 120-130. – URL: https://naukaru.ru/ru/nauka/article/30668/view.

5. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / А. И. Евсиков. – 2010. – 162 с.

6. Герасимова Н. В. Физическая подготовка курсантов образовательных учреждений МВД России с учетом их психологических особенностей : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. В. Герасимова. – Майкоп, 2004. 20 с.

7. Баркалов С. Н. Методика служебно-боевой подготовки курсантов вузов МВД России с учетом специфики профессиональной деятельности : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / С. Н. Баркалов. – 2005. – 224 с.

УДК 796

Хажироков В.А.[1]
начальник кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России
кандидат юридических наук

ПРИЧИНЫ ТРАВМ И ПОВРЕЖДЕНИЙ ПОЛУЧАЕМЫХ УЧАЩИМИСЯ ВУЗОВ МВД РОССИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Профиль практических занятий по физической подготовке курсантов и слушателей учебных организации МВД России достаточно разнообразен. В отличии от уроков физической культуры в школе или при обучении в гражданском вузе, где данная дисциплина имеет целью скорее общее развитие аудитории и внесение в жизнедеятельность необходимого фактора двигательной активности, будущих сотрудников полиции непосредственно готовят к борьбе с преступностью, в которой умения, навыки и знания приобретают прикладной характер и позволяют решать практические задачи. То есть, от уровня, например, силовых показателей, ловкости, выносливости, техники единоборств, которые рассматриваются как разделы программ обучения курсантов и слушателей, напрямую будет зависеть успешность выполнения ими профессиональных функций, а учитывая их широту и специфику деятельности по охране правопорядка – возможно жизнь и здоровье самого полицейского и третьих лиц.

Данное положение обуславливает спектр задач, особенности видов и объема работы, которую выполняют учащиеся ведомственных вузов МВД в рамках образовательного процесса. В зависимости от этапа обучения и текущей задачи это могут быть легкоатлетические упражнения, бег на длинные дистанции и спринтерские ускорения, тренировки на гимнастических снарядах, использование отягощений (штанги, гантели) и тренажеров концентрированного воздействия, отработка ударов и защиты от них, стоек и передвижения в рукопашной схватке, захватов и бросков, безболезненных падений с помощью самостраховки, акробатических элементов. Зачастую преподавателями применяется комбинированное воздействие, к примеру проведение учебного спарринга после интенсивной работы заданный период времени, игровой и соревновательный метод. Помимо практических занятий будущим полицейским рекомендуется работать над

[1] © Хажироков В.А., 2026

улучшением показателей и в часы самостоятельной подготовки. То есть можно констатировать, что такому аспекту как физическое развитие личного состава в учебных организациях МВД России уделяется пристальное внимание.

При любой активной физической деятельности человека так или иначе существует риск получения травмы. Тренировочное занятие, где задача и состоит в опосредованной нагрузке на участок мускулатуры или организм в целом, в этом смысле, является стрессовым фактором, так как вероятность повреждения повышается. Естественно, в случае такого исхода курсант или слушатель временно выбывает из тренировочного процесса (на время восстановления), а его оздоровительная, продуктивная направленность утрачивается. Доведение мер личной безопасности и правил поведения на практических занятиях рассматривается как обязательный компонент курса физической подготовки в ведомственных образовательных организациях. Рассмотрим детально тот комплекс мероприятий, который, на наш взгляд, позволит снизить показатели травмирования обучающихся.

Спортивные травмы представляют собой повреждения, которые сопровождаются изменением анатомических структур и функций травмированного органа вследствие воздействия превышающего физиологическую прочность ткани физического фактора в процессе занятий физическими упражнениями. Травмы различаются по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов, обширности повреждения, тяжести течения и влияния на организм. По тяжести течения в спортивном травматизме 90 % травм являются лёгкими. Основным признаком травмы является боль, причём при микротравмах она появляется только во время выполнения больших по амплитуде движений или при сильных напряжениях. При получении микротравмы курсанты и слушатели, не чувствуя боли в обычных условиях и при небольших тренировочных нагрузках, обычно продолжают заниматься, что мешает заживлению и способствует суммированию микротравматических изменений. [1]

К основным причинам получения травм курсантами и слушателями, как на практических занятиях, так и в ходе самостоятельной подготовки, по нашему мнению, относятся недостаточный общий уровень тренированности, ошибки в технике выполнения упражнений и нарушение правил личной безопасности. Частично эти проблемы решается благодаря преподавательскому контролю – педагогу необходимо, по возможности проявляя индивидуальный подход, продемонстрировать технику разучиваемых элементов, объяснить какие участки тела преимущественно работают в конкретном случае, как распределить вес тела, точки опоры, прояснить моменты, когда необходимо мышечное напряжение, а когда расслабление. Методические рекомендации к проведению практических занятий требуют от

педагога в начале каждого сеанса возвращаться к правилам безопасности и напоминать аудитории, как вести себя в спортзале, на стадионе, спортивном городке, обращать внимание на характеристики тренировочного покрытия, объяснять разницу, например, в амортизации или скольжении на асфальте, траве, линолеуме, борцовских матах, в летнее или зимнее время, требовать соблюдения дистанции при совместном передвижении (на разминке или кроссовой подготовке). Правила безопасности призваны поддерживать бдительность и концентрацию обучающихся, контролировать азарт и препятствовать увлечению чреватыми травмами действиями без команды преподавателя.

К травмам во время занятий часто приводит игнорирование или формальное отношение к разминке и выполнение технически сложных упражнений, к которым курсанты и слушатели объективно не готовы. Отсутствие разминки в рамках подготовительной части практического занятия само по себе является грубым нарушением и, на наш взгляд, ставит под сомнение квалификацию педагога. Для устранения данной группы рисков преподавателю необходимо предлагать обучающимся программы-разминки, которые обеспечивают разогрев мышц перед активностью, что улучшает кровоток, незначительно повышает температуру и помогает предотвратить мышечные напряжения. В рамках разминки не лишним будет производить и мышечную растяжку, что положительно скажется на их эластичности. Растягивание мышц можно осуществлять до и после занятий для повышения их гибкости и эластичности. Разминка, имитирующая спортивные движения, соответствующие разучиваемой теме и специфике нагрузки, способствует увеличению кровотока и прочности мышц, что помогает предотвращать спортивные травмы. Также преподавателю важно обеспечивать контроль нагрузки, не допуская излишних колебаний и чрезмерно интенсивных тренировок. Существенную роль играет профилактика старых травм. Преподавателю необходимо предоставлять учащимся инструкции по предотвращению повторов ранее полученных травм, следить за предлагаемыми нагрузками и использованием дополнительной экипировки или инвентаря, обеспечивающих профилактику рецидивов.[2] Другим важным компонентом разминочной части должны позиционироваться суставные вращения, которые служат для профилактики вывихов и раннего изнашивания суставов и связок.

К факторам организационного характера, влияющим на безопасность курсантов и слушателей на занятиях по физической подготовке следует отнести и проверку отсутствия наручных часов, цепочек, браслетов, колец и других вещей, способных в динамике движения при контакте поцарапать ассистента, либо травмировать хозяина, зацепившись за любое препятствие. Одежда и экипировка не должны быть малы или существенно велики, чтобы также не закрепощать и не мешать при передвижении. Если темой занятия является учебные

схватки или спарринги, обязательно использовать защитную амуницию – каппы, щитки, бандажи, при работе с отягощениями – тяжелоатлетические пояса, поддерживающие спину. На первом этапе выполнения акробатических упражнений (кувырков, перекатов) преподавателю необходимо находиться рядом с выполняющим элемент воспитанником, чтобы в случае потери координации подстраховать его. Локацию и инвентарь, используемые для проведения занятия, необходимо заблаговременно проверить и заменить элементы, имеющие конструктивные повреждения.

Помимо этого, к травмам часто приводит низкий уровень осведомлённости учащихся вузов МВД по вопросам безопасного поведения на занятиях физической подготовкой. Для решения этой проблемы преподавателю необходимо структурировать и расширить знания, умения и навыки обучающихся в области безопасности жизнедеятельности, что позволит повысить эффективность профилактики травматизма в процессе выполнения физических упражнений. Преподавателю следует активно использовать наглядные средства обучения, которые лучше всего воспринимаются аудиторией.

Отдельным пунктом необходимо указать врачебный контроль и учет ведущим занятия по физической подготовке педагогом имевших ранее место повреждений и перенесенных травм обучаемого личного состава. Допускать конкретного курсанта или слушателя к занятию следует лишь удостоверившись в его состоянии; видимые признаки плохого самочувствия, такие как потеря координации, изменение цвета кожных покровов, невозможность долгое время восстановить дыхание после нагрузки, опухание участка тела после воздействия – все эти обстоятельства должны служить свидетельством, что обучающемуся должна быть оказана помощь, возможно даже путем вызова медицинских работников.

Таким образом, вопросы безопасности курсантов и слушателей вузов МВД России решаются путем надлежащего преподавательского контроля, самоконтроля самих обучаемых, верно выбранной методики проведения занятия и определения оптимального размера и вида нагрузки.

Литература

1. Клименко О.А. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой в академии // Научный аспект. 2024. №6.

2. Панферов Р. Г. Профилактика травматизма курсантов вузов МВД на занятиях по физической подготовке // Автономия личности. 2021. №3. С. 157-161.

3. Тащиян А.А., Баранова А.С. Спортивный травматизм и его профилактика / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и

инновационные технологии физического воспитания / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Г.Л. Аракелян, А.В. Дружинина, М.А. Старкова. Екатеринбург. 2021. С. 138-143.

4. Хижняк В.В., Слюсаренко А.В. Профилактика спортивного травматизма на занятиях по физической культуре и спорту в вузе // Донецкие чтения 2020: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности: материалы V Международной научной конференции / под общ. ред. С.В. Беспаловой. Донецк. 2020. С. 351-353.

УДК 796

Хежев А.А.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

СРЕДСТВА АДАПТАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ВУЗАХ МВД: ПОД ПРАКТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ

Система образовательных организаций МВД России имеет основной целью обучение будущих сотрудников полиции их ориентирование на предстоящие условия службы, подготовку к решению специфических задач и эффективное взаимодействие с весьма разнородным контингентом. Курсанты и слушатели в рамках образовательного процесса получают и повышают профессиональные навыки, расширяют и оттачивают прикладные умения, способствующие повышению результативности предстоящей профильной работы. Данная особенность ведомственного образования – его практикоориентированность, накладывает свой отпечаток на все аспекты обучения: организационный, содержательный, воспитательный и т. д.

Такое положение оправдано, так как исполнение обязанностей по охране правопорядка полицейскими, не имеющими представления о деятельности в ситуациях, нередко характеризующихся повышенным нервным эмоциональным напряжением, подчас требующих мгновенного принятия решения, четкого понимания границ своих полномочий, досконального знания нормативно-правовой базы и возможности сослаться на нее, решаясь на конкретный поведенческий акт крайне затруднительно, а его успешность вызывает

[1] © Хежев А.А., 2026

большие сомнения. На педагогических работников учебных центров МВД России в этой связи ложится важная задача – научить пребывающих на службу молодых правоприменителей всем нюансам и частностям практической деятельности, передать им теоретический опыт, дополнив его необходимыми практическими познаниями.

Особняком в этом смысле стоит физическая подготовка учащихся ведомственных образовательных организаций. Данная дисциплина сама по себе является специфической и во многом копирует стандартный тренировочный процесс в любом виде спорта, когда посредством многочисленных занятий атлеты приобретают и развивают конкретный двигательный навык, а также совершенствуют общефизические возможности. Предстоящее приобретение обучающимися статуса сотрудников полиции и вышеуказанная специфика их работы отражается в курсе физической подготовки через выделение времени на обучение узкоспециальным прикладным умениям. Касаются они, в частности, ограничения подвижности лица, в отношении которого применяется сила, его удержания в подконтрольном положении, изъятия оружия и предметов, использующихся в качестве такового, конвоирования и перемещения на местности, тактического взаимодействия нескольких полицейских между собой в групповых операциях и т.д. Контроль уровня физической готовности проводится в органах внутренних дел регулярно, касается каждого сотрудника вне зависимости от стажа, должности, любых заслуг, что также подчеркивает значимость данного параметра. Если же говорить простыми словами, то физическая подготовка – это первое что может противопоставить полицейский представителям преступного мира, первое, что позволит ему добиться преимущества и решить оперативную задачу, первое, благодаря чему он сможет сохранить здоровье и работоспособность на долгие годы.

Развитие и совершенствование современной педагогики в области профессиональной подготовки и обучения сотрудников органов внутренних дел различных подразделений, в большинстве своём предполагает решение ряда задач междисциплинарного характера, разрешение которых в рамках только лишь одной учебной дисциплины может привести к фрагментарности полученных в процессе обучения знаний. Эффективное формирование и развитие профессионально-значимых и общекультурных компетенций сотрудников полиции возможно обеспечить, используя интегрированный практико-ориентированный подход, предполагающий не только тесную взаимосвязь и взаимообусловленность междисциплинарных знаний, но и профессионально-значимых умений и навыков, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности сотрудников территориальных органов внутренних дел [1].

Однако содержание и методика преподавания физической подготовки будущим сотрудникам полиции содержат характеристики, являющиеся объектом горячих дискуссий и

потому считающихся проблемными. Рассмотрим те из них, которые в среде практиков и теоретиков деятельности ОВД вызывают наибольшее обсуждение. В частности, бытует мнение что практическая направленность применяемого формата недостаточна, что делает весь процесс подготовки малоэффективным. Сторонники данной позиции призывают прививать курсантам и слушателям лишь те навыки, которые в непосредственной служебной деятельности будут полезны, а педагогический процесс подгонять под ту форму выражения физических умений, в каких они потребуются в работе. Соответственно этому принципу предлагается корректировать и учебно-методические планы, снижая время на работу над общефизическим развитием и повышая хронометрах отработки узкоспециальных элементов (задержание, болевые воздействия, защита от нападений, оценка ситуаций рукопашного боя с необходимостью принять решение и его последующий разбор и т.д.).

Следующая классическая претензия к современному преподаванию физической подготовки в ведомственных учебных заведениях состоит в том, что интеграционные межпредметные связи недостаточно налажены, мало используются, а предмет изучения редко когда напрямую соотносится с другими учебными дисциплинами. Отмечается низкая восприимчивость из-за закрытости системы профессионально-прикладной физической подготовки в общем, а также непродуктивное использование опыта подготовки сотрудников правоохранительной системы. [2] Проведение комплексных учебных занятий с задачей выбора модели поведения, использовании различных методов воздействия и тем самым – работе над разносторонностью подготовки личного состава, видится апологетами данной позиции решением обозначенной проблемы.

На наш взгляд, учет указанных обстоятельств и выражение популярного на сегодняшний момент мнения о необходимости большей ориентации физической подготовки в учебных центрах МВД на практическую деятельность могут быть достигнуты посредством акцентуации внимания при проведении практических занятий на проработке типовых ситуаций, когда условные вводные данные формируются заранее, а внедрение в образовательный процесс и коллективный разбор производятся непосредственно в ходе аудиторной работы. Суть предложения состоит в том, чтобы еще до начала выполнения должностных обязанностей дать возможность обучающимся получить определенный опыт деятельности, пусть не в аналогичных, но приближенных к реальным практическим условиям.

Пример аннотации такой ситуации может выглядеть следующим образом: на требование сотрудника полиции прекратить противоправное деяние неустановленное лицо предприняло попытку скрыться. Как должен поступить правоприменитель? Пример 2: Потребовав предъявить документы для проверки, полицейский столкнулся с агрессией правонарушителя, выразившейся в попытке удара в лицо. Какие меры воздействия он в

данном случае может предпринять. Пример 3: У группы сотрудников полиции, состоящей из трех человек имеются достаточные основания полагать, что лицо, за которым ведется наблюдение имеет при себе огнестрельное оружие и готовится его применить. Какие действия уместно предпринять в данном случае, если развитие событий происходит на городском рынке?

Преподавателю необходимо распределить роли, обозначить степень сопротивления, возможно указать на желательное применение приемов из того или иного раздела курса физической подготовки (прием удержания, бросок, болевое воздействие и т. д.). Изменять можно также и окружающий контекст, локацию, степень видимости, дополнять ее новыми условиями и варьируя ими при необходимости.

Такого рода интерактивный игровой метод построения правомерных алгоритмов применения физической силы и специальных средств, в постоянно изменяющихся условиях заранее смоделированных типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности в значительной степени повысит уровень мотивации обучаемых курсантов и слушателей к изучению дисциплины, не только в рамках семинарских и практических занятий, но и в рамках самостоятельной физической подготовки, а в сочетании с практической отработкой боевых приемов борьбы и физическими упражнениями, будет способствовать эффективному формированию необходимых компетенций и профессионально значимых качеств сотрудника полиции.[3]

Литература

1. Демьянова Л.М., Тащиян А.А., Лапшин И.Е. Теоретическое обоснование значимости учета закономерностей адаптации организма в процессе спортивной подготовки / Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / Электронный сборник материалов Всероссийской конференции, посвященной 100 летию Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо». 2023.

2. Еремин Р.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из направлений обучения слушателей вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2018. № 3(76). С. 124–126.

3. Клочков Р.В., Малетин С.В., Малиновский А.В. Значение типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности участкового уполномоченного полиции в укреплении междисциплинарных связей дисциплины «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в обучении курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России. // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2018. С. 262–264.

УДК 796.011.2

Шилакин Б.В.[1]
профессор кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России имени И.Ф. Шилова,
кандидат педагогических наук, доцент

Апальков А.В.[2]
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Орлов В.В.[3]
заведующий кафедрой физической культуры
ибирского юридического университета,
кандидат педагогических наук, доцент

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Обучение в процессе физического воспитания обеспечивает одну из его сторон – физическое образование, под которым понимается «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [1].

Одним из приоритетных направлений совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является образовательный процесс, направленный на повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся, так как именно эти качества, отражают степень владения навыками использования освоенных служебно-прикладных двигательных действий по нейтрализации правонарушителя в нестандартных условиях профессиональной деятельности.

[1] © Шелакин Б.В., 2026
[2] © Апальков А.В., 2026
[3] © Орлов В.В., 2026

На практических занятиях по специальной физической подготовке с сотрудниками полиции проводятся обучающие и формирующие профессионально-прикладные двигательные навыки различные физические упражнения, в целях совершенствования способности управления своими движениями, а также для понимания закономерностей владения базовыми движениями своего тела. Важными задачами занятий по физической подготовке является точное выполнение структурных элементов движений, используемых как основного и эффективного средства на подготовительном этапе управления за своим физическим развитием. И, несомненно, овладение технико-тактическими двигательными операциями, необходимыми для оказания помощи гражданам и задержания нарушителей правопорядка, на основе базовых движений составляющих фундамент служебно-прикладных упражнений раздела «Боевые приемы борьбы» [2].

Освоение какого-либо двигательного действия, начинается со стадии изучения технической основы этого движения, и перехода к начальному этапу – умению, далее, по мере дальнейшего много кратного выполнения этого технического действия, умение «перерождается» в навык [3].

Данные параметры, двигательного акта, характеризующие принципиальные свойства движения, умение и навык, имеют основные отличительные особенности, и в первую очередь, различаются своей степенью освоенности, т.е. применения их в особых условиях, которые в значительной степени отличатся от тех благоприятных условий направленных к изучению приема в начальной его стадии от целенаправленных действий, способствующих формированиюустойчивого двигательного навыка, который практически не контролируются со стороны мыслительных процессов (т.е. реализуются не обдуманно, а на «автомате»), но в тоже время осознанно и с высокой надежностью исполнения.

Умение реализовать сложное двигательное действие, зарождается при наличии некоторых предпосылок, а именно: минимальных требованиях основных знаний о технической основе двигательной операции, наличия достаточной степени двигательных способностей, достаточно высокого уровня физической подготовленности, а также творческо-избирательном мышлении в процессе освоения новой системой двигательных актов.

При формировании двигательного умения необходимо постоянное совершенствование способов выполнения движения, причем реализация его должна происходить при осмысленном исполнении задуманного действия, что и является основой и характерной особенностью двигательного умения.

Сущностью двигательного умения служит такая степень освоенности движением, которая позволяет обдуманно управлять своими двигательными действиями,

характеризуется явной неустойчивостью к даже не сложным сбивающим факторам, и нестабильностью планируемых итоговых результатов [4].

По мнению некоторых специалистов [4, 5], двигательные умения несут повышенный эффект в образовательном процессе, так как главной ценностью характеризующий данный способ реализации двигательного действия является осмысленное и творческое мышление, направленное на анализирующие процессы исполняемых действий.

Со временем, при многократном повторении приема, т. е. в процессе совершенствования двигательного действия, эффективность выполняемых движений возрастает, и исполнение двигательного действия, в конечном итоге приводит к выполнению двигательного акта без процесса обдумывания(автоматизация) и происходит «перерождение» из умения в навык. Конечно, процесс формирования двигательного навыка сопровождается постоянной коррекцией технической основы выполнения двигательного действия. В результате появляется точность, устойчивость исполняемых двигательных операций и автоматизированный способ эффективной реализации двигательного акта в неожиданно возникающих и даже усложненных различными сбивающими факторами ситуациях силового противоборства.

Сущностью двигательного навыка, является оптимальная модель владения отдельно взятого движения или системой двигательных операций, при минимальном, со стороны обдумываемых движений, контроле, с высокой степенью надежности и устойчивостью его исполнениявнестандартных условиях.

Многократное выполнение физических упражнений формирует двигательный динамический стереотип – прочно закрепленную и вместе с тем, пластичную систему нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе по закономерностям условно-рефлекторных связей. Кроме того, одновременно с формированием двигательного навыка выполнения служебно-прикладных упражнений происходит и развитие физических качеств сотрудника органов внутренних дел: силы, быстроты, выносливости, ловкости – качественных проявлений двигательной деятельности. Оба этих процесса должны сопутствовать друг другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как единство формы и содержания двигательного действия. Успешное выполнение боевых приемов борьбы невозможно без определенного уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

Основной принцип формирования двигательного навыка сконцентрированна реагировании и восприятии сотрудниками полиции мгновенно меняющейся обстановки в профессионально-служебной деятельности. Вместе с тем, высокую эффективность образовательного процесса по совершенствованию умений и навыков выполнения

специализированных двигательных операций, а также сокращения сроков перехода от двигательного умения до навыка во многом зависят от двигательных врожденных способностей курсантов, а также их двигательного опыта; изучаемого сложно-координированного двигательного действия (комбинации приемов); уровня профессионального мастерства преподавательского состава; степени мотивации, осознанности, регулярности посещения занятий и активностиобучающихся.

Литература

1. Апальков А.В.Методические особенности формирования профессионально – двигательных навыков у курсантов вузов МВД России / А.В.Апальков, А.Н.Воротник // «Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании, посвященная памяти Э.В. Агафонова». XVI Всерос. научно-практ. конф. (Красноярск, 25 мая 2024 г.), Сибирский юрид. ин-т МВД России. - Красноярск, 2024. Стр. 153-158.

2. Дубинецкий В.В., Крестьянинов В.А. Особенности тактико-технической подготовки высококвалифицированных борцов в пляжном самбо. Известия Тульского Государственного Университета. Физическая культура. Спорт.2022.№ 7. Стр. 80-86.

3. Орлов В.В.Основные направления формирования тактико-технической подготовленности у курсантов образовательных организаций системы МВД России / В.В.Орлов, Б.В.Шилакин //Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сб. статей всероссийской научно-практической конференции (24 марта 2023), Ростовский юридический институт МВД России, г. Ростов-на-Дону ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2023. Стр. 135-139.

4. ТарасоваЕ.Н. Применение практико-ориентированного подхода на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России / Е.Н.Тарасова, А.В.Апальков // Белгородский государственный национальный исследовательский университет. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Материалы Международной научно-практ. конф. (Белгород, 24 ноября 2023 года) – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2023. Стр. 696 – 699.

5. Шилакин В.Б. О применении соревновательного метода при обучении сотрудников ОВД России боевым приемам борьбы / В.Б. Шилакин, Ю.В. Чехранов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 7. Стр. 61-67.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.015

Ананкин Д.А.[1]
заместитель начальника кафедры
огневой и физической подготовки Волгодонского филиала
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ВОСПИТАНИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ МУЖЧИН В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Силовая выносливость – способность мышц выполнять повторяющиеся усилия без быстрой усталости – критически важна для сотрудников полиции, обеспечивая эффективность в задержаниях и преодолении препятствий.

В полиции силовая выносливость позволяет преодолевать сопротивление правонарушителей, проводить задержание, преследование и работу в группе без потери работоспособности. Она повышает устойчивость к стрессу, снижает утомляемость и потери в операциях.

Высокий уровень помогает в применении физической силы после длительных нагрузок, таких как бег за подозреваемым или борьба.

Возрастные изменения силовой выносливости у мужчин начинаются уже после 30–35 лет и постепенно ускоряются, влияя на способность мышц выполнять повторяющиеся нагрузки.

С 35 лет наблюдается постепенное снижение мышечной силы и выносливости независимо от тренировок – на 1–1,5% в год до 50 лет, затем до 3% после 60. Шведское долгосрочное исследование (SPAF) подтвердило: VO2 max, мощность и устойчивость к усталости падают с 35 лет, даже у активных людей.

К 50 годам максимальная выносливость достигает пика и начинает снижаться из-за падения ЧСС, ударного объема сердца и накопления лактата [1].

[1] © Анакин Д.А., 2026

Основные физиологические причины.

Саркопения (потеря мышц) ускоряется после 50: 1–2% мышечной массы ежегодно, снижая силу сокращений и скорость восстановления. Тестостерон падает на 1–2% в год после 30–40, усугубляя усталость, снижая мотивацию и мышечный тонус.

Другие факторы: ухудшение нейромышечной проводимости, потеря быстрых мышечных волокон (до 18% к 50–60 годам), снижение плотности костей и гибкости сосудов.

VO2 max – это максимальный объём потребления кислорода во время интенсивной физической нагрузки, ключевой показатель аэробной выносливости и сердечно-сосудистой подготовки.

Максимальное потребление кислорода, отражает объём кислорода (в мл/кг/мин), который организм может использовать на килограмм массы тела в минуту на пике усилий. Рассчитывается по формуле: VO2 max = сердечный выброс × (артериальный O2 - венозный O2). Этот показатель характеризует эффективность работы лёгких, сердца, крови и мышц в доставке и использовании кислорода для производства энергии.

Высокий VO2 max коррелирует с лучшей выносливостью, особенно в беге или оперативных задачах полиции, требующих длительных усилий.

Возраст	**Снижение силы/выносливости**	**Ключевые изменения**
30–40 лет	1% в год	Начало саркопении, тестостерон -1%/год
40–50 лет	1–1,5% в год	Падение VO2 max, медленное восстановление
50–60 лет	1,5–2% в год	-18% мощности мышц, лактат быстрее
60+ лет	2–3% в год	-38% мощности, риск остеопороза

Влияние на тренировки с гирями

У мужчин 40+ силовая выносливость падает, но гири компенсируют это: HIIT-стиль (свинги, рывки) повышает VO2 max на 15–20% за 8 недель, замедляя спад. Тренировки сохраняют 5–10% формы даже при позднем старте, фокусируясь на контроле и объеме, а не максимальных весах.

Регулярные занятия (2–3 раза в неделю) частично замедлят изменения, наращивая мышцы как у молодых.

Тренировки с гирями идеально подходят для мужчин старше 40 лет, помогая сохранять силу, мышечную массу и здоровье суставов, улучшают кровоснабжение хрящей и повышают их устойчивость к нагрузкам. Они укрепляют связки и сухожилия, снижая риск

артроза. Кроме того, динамичные движения способствуют лучшей подвижности суставов без статической растяжки, повышают гибкость и мышечную силу, улучшают выносливость и способствуют сжиганию жира. После 40 лет они особенно полезны для поддержания мышечной массы и плотности костей, предотвращая остеопороз [2].

Они сочетают силовые, аэробные и функциональные нагрузки с минимальным риском при правильном подходе.

Такие тренировки активируют мышцы в полной амплитуде, включая эксцентрическую фазу, что усиливает эффект на выносливость и метаболизм.

Занятия с гирями высоко доступны для мужчин старше 40 лет, так как не требуют дорогого оборудования или залов, а подходят для дома, улицы или минимального пространства. Это эффективный способ поддерживать силовую выносливость, необходимую для оперативной работы, с учетом сменного графика и рисков травм.

Гири – один из самых бюджетных снарядов: стандартный набор (8, 16, 24 кг) стоит 3–10 тыс. руб., разборные модели от 2 тыс. руб. для домашнего использования. Их легко купить в спортмагазинах, на маркетплейсах или даже б/у, без подписок или абонементов.

Рекомендации по организации занятий на силовую выносливость с гирями с учётом особенностей служебной деятельности.

Проводите тренировки 2–3 раза в неделю по 25–40 мин в недежурные дни или перед сменой (утром). Используйте служебные спортзалы МВД или домашние условия – гири компактны и не требуют времени на дорогу. Интегрируйте в разминку перед дежурством: 10 мин свингов + приседаний для активации кора и ног.

Групповые сессии (4–6 человек) 1 раз в неделю под руководством инструктора – повышают мотивацию и имитируют командные действия.

Выбор оборудования и места

Гири: 12–16 кг для старта (доступны в служебных залах или за 3–5 тыс. руб.). Разборные модели для дома.

Место: Служебный зал, парковка/поле у части, квартира (2х2 м достаточно). Добавьте возвышение (скамья 30–40 см) для зашагиваний.

Экипировка: Кроссовки с фиксацией, перчатки для хвата – без лишнего.

В завершение занятия необходимо выполнять упражнения на растяжку и восстановление дыхания.

В ходе занятия рекомендуется отслеживать показатели частоты сердечных сокращений. Рабочий пульс в норме 120–150 уд/мин, без боли в суставах. Время на восстановление не менее 48 часов отдыха.

Обратить внимание на организацию питания и здоровый сон (не менее 7 часов).

Регулярность снижает травмы на службе на 25% и повышает выносливость при решении оперативно-служебных задач.

Основные риски и безопасность

Для мужчин старше 40 рискованными могут быть мышечные растяжения, проблемы с давлением или перегрузка суставов при неправильной технике. Необходимо избегать резких движений, тяжелых весов на старте и резких остановок, при изменении самочувствия консультироваться с врачом, особенно при сердечных заболеваниях. Во избежание травм технику основных упражнений с гирями рекомендуется изучить с тренером, используя легкие гири (8–12 кг для новичков).

Литература

1. Вавилов В.В., Назаренко Л.Д. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО –Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015 –124 с.

2. Горынин Д. В. Гиревой спорт в системе повышения физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // E-Scio. 2023. № 9 (84). С. 70-79.

УДК 796

Бауаев Ш.Х.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД: ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ, ПОВЕДЕНИЯ И ПОДГОТОВКИ

Поддержание правопорядка в жизнедеятельности общества и борьба с преступностью, которые являются основными задачами системы органов внутренних дел, выражаются в разнообразных конкретных действиях и мероприятиях, где полицейским необходимо сначала сформировать, а потом умело применить набор профессиональных компетенций. Одним из аспектов службы в правоохранительных органах, который следует тщательно продумать и иметь ввиду при выборе данной сферы деятельности, является то, что сотрудник никогда не может быть уверен, какую задачу ему придется решать. Помимо

[1] © Бауаев Ш.Х., 2026

непосредственно должностных, это могут быть и спонтанные задачи, к примеру, преступления, свидетелем которых он невольно стал, и, в силу профессионального статуса, должен отреагировать.

Профильные функции подразделения, где служит сотрудник полиции, безусловно превалируют в плане направленности его повседневной работы. То есть вероятность того, что с агрессией вооруженного преступника столкнется специалист документооборота, конечно, ниже, чем для бойца отряда специального назначения. Однако данный факт не освобождает ни первого, ни второго от необходимости адаптироваться в том числе и к таким стрессовым ситуациям, заранее понимать, что он будет делать и участвовать в подготовительно-профилактических мероприятиях.

Взаимодействие с большим количеством незнакомых или малознакомых лиц, поиск и сбор информации, столкновение в рамках оперативных мероприятий с правонарушителями, активизация деятельности в периоды массовых собраний, событий, сопровождающихся повышением угрозы беспорядков и преступных проявлений, проведение операций по задержанию злоумышленников, работа, подчас, в условиях неопределенности и постоянно меняющейся обстановке являются факторами, определяющими специфику службы в полиции по части экстремальности ситуаций, где сотрудникам важно сохранять концентрацию, ясность мысли и четкость действий. В этой связи уровень психологической готовности к весьма непростым условиям выполнения должностных обязанностей, приобретает решающее значение, вынуждая теоретиков и практиков раз за разом обращаться к данной проблеме, систематизируя сведения и внося свой вклад в дело ее оптимального решения.

Для того чтобы описывать психологическую готовность сотрудника правоохранительных органов к профессиональной деятельности в экстремальных ситуациях, целесообразно выявить особенности экстремальных ситуаций в системе разного рода ситуаций и описать возможные модели поведения индивида в ситуациях данного типа. Для этого нам необходимо уточнить понятие экстремальной ситуации и дифференцировать его от близких понятий, определить психологические факторы экстремальности ситуации, понять природу поведения человека в экстремальной ситуации. Ситуация (любая) – это совокупность обстоятельств, в которых оказывается человек. Эти обстоятельства обусловлены, как правило, не просто объективными и субъективными факторами, а именно взаимообусловленностью и взаимодействием факторов субъективной и объективной этиологии [1].

Социальной юридической психологии известно четыре варианта ситуаций с точки зрения вызываемой ими у человека психологической напряженности. Первый – обыденные

ситуации, опасностью не характеризуется. Обстоятельства здесь знакомы человеку, контекст понятен, повод для волнения отсутствует. Второй – параэкстремальные ситуации. Происходящие вокруг процессы нетипичны, опыт пребывания в таких условиях невелик, либо отсутствует, напряжение уже повышено. Третий – экстремальные ситуации, когда душевное волнение уже может воздействовать на физическое состояние. От панических проявлений у человека может сбиваться дыхание, наблюдаться подкашивание ног, ухудшаться координация, происходить помутнение сознания. Четвертый – гиперэкстремальные ситуациии. Обычный человек здесь полностью дезориентирован, напряжение практически лишает его возможности действовать осознанно, руководствуется от лишь инстинктами.

Классификация ситуаций достаточно условна, так как их восприятие во многом субъективно. критерии экстремальных ситуаций неодинаковы для разных людей. Так, есть люди, не выносящие одиночества, а есть такие, для кого массовое скопление людей провоцирует напряжение, близкое к предельному. Одни люди не выносят жесткий контроль и предопределенность своих действий, для других, напротив, ситуация неопределенности является экстремальной [2]. Субъект, имеющий опыт спасения людей из-под лавин и снежных завалов воспримет такой факт и необходимость прийти на помощь лишь как импульс к действию, в то время как неопытный человек вероятно испытает сильнейший стресс и не сможет эффективно оказать помощь.

Применительно к теме исследования по поводу вышеизложенного можно сделать вывод, что для сотрудников полиции порог восприятия экстремальности ситуации должен быть повышен, чрезмерная чувствительность и эмоциональность станут скорее помехами в обстоятельствах, когда необходимо будет проявить волевые качества, сосредоточиться на задаче и постараться абстрагироваться от сопутствующих ее решению факторов. Доведение этого принципа, на наш взгляд, должно более детально и последовательно доводиться при поступлении на службу, курсантам и слушателям учебных центров, а также в рамках воспитательной и моральной подготовки в подразделениях полиции.

Оценочный характер экстремальности ситуации предполагает отсутствие единого критерия для определения степени угрозы, однако не должен явиться обстоятельством, объясняющим бездействие стражей правопорядка. Именно от их сохранения спокойствия, возможности понять масштаб проблемы и принять меры по ее устранению, а если таковое невозможно – локализации и пресечению распространения негативных последствий, может зависеть судьба различных правоохраняемых объектов, в том числе жизнь и здоровье невольных участников разворачивающихся событий.

Однако, профессиональный статус полицейских не может означать отсутствия предосторожности, как и требования к самопожертвованию. Уместный выбор поведенческой стратегии и обуславливающая его разноплановая подготовка, приоритет в которой необходимо отдать психологической адаптации – вот, пожалуй, залог успеха стража порядка в экстремальной ситуации. На линию поведения сотрудника полиции в экстремальной ситуации должна оказывать влияние оперативная оценка происходящего, мгновенный учет ключевых факторов и уяснение степени угрозы, с которой предстоит столкнуться. Стадию развития событий (ситуация имеет место либо начнется в ближайшее время, оставляя шанс на превентивные мероприятия), источник угрозы (природная, техногенная, антропогенная опасность), его характеристики, иные нюансы, имеющие значение – все необходимо уметь быстро соотносить между собой, формировать представление и учитывать при попытках нейтрализации угрозы.

Очень важным фактором, на фоне которого ситуация принимает черты экстремальной, является ответственность, вернее, необходимость отвечать не только за собственное здоровье и работоспособность, но и за жизнь и благополучие других людей. Напряжение может вызвать ответственная задача, которую нельзя исполнить плохо, поскольку от ее решения зависят судьбы людей. Данное положение как никакое другое касается деятельности сотрудников полиции и должно воспитываться в них на протяжении всей службы. Чтобы иметь возможность в кризисный момент взять на себя ответственность, сотруднику ОВД необходимо постоянно работать над собой, повышая уровень профессионального мастерства и получая разнообразные специфические навыки (отработка приемов задержания правонарушителей, стрельба из табельного оружия, вождения различного вида транспорта, азы горно-высотного дела, оказание медицинской помощи, вождения различных видов автотранспорта и т.д.). В этом смысле подготовка не может быть чрезмерной, так как в конечном итоге может стать фактором сохранения бдительности и психологической концентрации в критический момент.

Психологическая готовность сотрудника органов внутренних дел представляет собой внутреннюю адаптированность к указанным факторам. Когда «естество» индивида не сопротивляется ответственности как таковой, когда он способен к продуктивному целеполаганию и адекватной оценке достижимости целей, когда дефицит времени, изнуряющая работа и усталость перестают каждый раз провоцировать стресс, когда возможная изоляция от комфортных условий жизни начинает восприниматься как часть профессии, тогда мы можем с уверенностью говорить, что сотрудник органов внутренних дел подготовлен к служебной деятельности в экстремальных ситуациях [3]. Представитель власти, сохраняя право на ошибку, усталость и профессиональную деформацию, должен, тем

не менее понимать, что и в экстремальных ситуациях он должен стремиться выполнять свои обязанности, обеспечивая верховенство закона и поддерживая правопорядок.

Литература

1. Гальцев С. А., Шаламова Е. А., Струганов В. С. Психическая и психологическая адаптация сотрудников полиции к выполнению служебных обязанностей в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно - практической конференции (Иркутск, 07 октября 2022 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022. С. 309–312.

2. Ерошенков Н.В. Профессионально-нравственная подготовка курсантов: изучение эффективности процесса в вузах МВД России // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2019. №2. С. 37–51.

3.Савченко И. А., Горбачев В. В. Психологическая готовность к деятельности в экстремальных ситуациях в системе профессиональной адаптированности сотрудников органов внутренних дел // Юридическая наука и практика: Вестник Нижегородской академии МВД России. 2020. №4. С. 109–112.

УДК 796:351.749

Бокий А.Н.[1]
Начальник кафедры физической подготовки и спорта
Крамского филиала Краснодарского университета МВД России,
кандидат юридических наук, доцент

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ И ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ К ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПРИ УГРОЗЕ ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

На сегодняшний день в научной и учебно-методической литературе не уделено должного внимания специальным методикам формирования у сотрудников полиции навыков обезоруживания. В свою очередь ведомственные документы и немногочисленные грифованные пособия содержат достаточно ограниченный перечень защитных технических и тактических действий при угрозе огнестрельным оружием с близкой дистанции. Считаем,

[1] © Бойкий А.Н., 2026

что указанные действия представляют собой важный компонент служебно-прикладной физической и тактико-специальной подготовок.

Для определения наиболее рациональных и эффективных защитных действий при угрозе короткоствольным и длинноствольным оружием обратимся к анализу литературных источников, в которых отражается соответствующий отечественный и зарубежный опыт. В первую очередь следует обратить внимание на ведомственные издания, посвящённые организации специальной или служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Одним из основных на сегодняшний день источником является учебник ГУРЛС МВД России 2023 года, допущенный министерством внутренних дел для подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России, а также для организации профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников ведомства [1]. Необходимо отметить, что в данном источнике наиболее точно отображается и конкретизируется описательная часть приемов обезоруживания из действующего Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 (Далее – Порядок). Авторами представлено подробное описание и поэтапное выполнение боевых приемов борьбы [1, с. 462]. Учитывая установленные требования, защиту от угрозы спереди предлагается выполнять рычагом наружу, что является наиболее удобным, безопасным и эффективным вариантом. Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор предлагается выполнять с поворотом кругом и проведением рычага внутрь. Так же как в первом случае предусматривается выполнение данной защиты и рычагом наружу [1, с. 462].

В рассматриваемом издании приводится прием защиты при угрозе длинноствольным оружием только сзади в упор. Аналогичную защиту спереди, на наш взгляд, также необходимо включать как более простое действие, с которого необходимо изучать данный подраздел. [1, с. 463]. При описании указанного защитного действия мы можем наблюдать отсутствие логически завершенного приема, так как он должен обязательно завершаться ограничением свободы передвижения ассистента. На дальнейших этапах исследования мы постараемся устранить данный пробел и предложить более целостные варианты защитных действий.

Анализ других ведомственных учебно-методических и учебно-наглядных пособий показывает аналогичную структуру приемов защиты от угрозы оружием [3,4,5,6]. В целом это вызвано стремлением и необходимостью полного соответствия предъявляемым требованиям в действующих нормативных документах. Более того, однотипность и некоторая ограниченность выполнения приемов обезоруживания наблюдается в

наставлениях и учебно-методических изданиях других военизированных формирований нашей страны [7,8].

При общей схеме и алгоритме выполнения рассматриваемых приемов, безусловно, встречаются и некоторые особенности, и различия реализации отдельных элементов. В основном такие интерпретации не противоречат установленным ведомственным требованиям и не влияют на безопасность и эффективность боевых приемов борьбы. Так, в ряде пособий демонстрируется отличный от описанного в Порядке вариант отбора оружия после скручивания руки наружи, при котором противник приводится положение лицом вниз [9, с. 50; 5, с. 43,]. На наш взгляд это более безопасное и подконтрольное положение ассистента.

Также имеются отдельные случаи описания в ведомственных учебных пособиях нестандартных и отличающихся от нормативно установленных способов выполнения приемов защиты от угрозы оружием. Из нежелательных действий приведем пример защитного действия при угрозе пистолетом в упор в спину (голову) с помощью броска через спину [3, с.73].

Хотелось бы отметить отсутствие в ведомственной литературе описания действий при угрозе оружием в различных и вполне возможных случаях. Например, мы практически не увидим приемов обезоруживания при угрозе пистолетом спереди или сзади, направленного в различные части тела (уровень головы, корпуса, лопаток, поясницы), а также с левой или правой стороны.

В исследуемых источниках зачастую отсутствуют приемы защиты при угрозе длинноствольным оружием либо представлен один из возможных вариантов – защита при угрозе спереди либо сзади. Как правило, представленные действия не включают описание логически завершенного приема, а заканчиваются вырыванием или выкручиванием оружия.

Одной из задач нашего исследования является определение дополнительных эффективных и относительно безопасных способов защиты при угрозе оружием. Отчасти это возможно за счет анализа содержания тренировочного процесса отечественных школ прикладного рукопашного боя, соответствующих литературных источников, а также международного опыта подготовки силовых структур и военизированных формирований.

Необходимо отметить сразу, что большинство разнообразных и порой нереалистичных способов обезоруживания, содержащихся в неведомственных литературных источниках (выбивание оружия ногой, удары в болевые точки без надежной фиксации вооруженной руки, уходы с линии огня при произведении выстрела и пр.), не применимо в системе подготовки сотрудников правоохранительных органов. В свою очередь существует и ряд эффективных действий, заслуживающих внимание.

В работах известного отечественного специалиста рукопашной подготовки Кадочникова А.А. можно увидеть способы обезоруживания при угрозе пистолетом, схожие с общепринятыми способами в системе подготовки силовых структур и военизированных формирований. Основу составляет техника рычагов, однако указанные защитные действия могут включать отбор оружия еще до приведения противника в подконтрольное положение [10, с. 300].

Подобная техника «выхватывания» оружия из рук противника встречается и в других работах, но среди недостатков представленной техники можно выделить ее небезопасность вследствие выполнения без надежной фиксации руки с оружием. В отдельных случаях авторы предлагают забирать оружие на довольно значительной дистанции и одной рукой [11, с. 158]. В целом считаем технику вырывания допустимой только при создании благоприятных условий в виде ухода с линии огня, сближения с противником, плотного захвата вооруженной руки с исключением возможности свободного хода пистолета или освобождения от захвата с разрывом дистанции.

Практика отбора (выхватывания, вырывания) короткоствольного оружия в положении стойки достаточно распространена в зарубежной практике подготовки сотрудников правоохранительных органов и военизированных формирований. Так, в «Программе боевых искусств корпуса морской пехоты США» техника защиты при угрозе пистолетом предусматривает вырывание оружия у противника в стойке после ухода с линии атаки, сближения и плотной фиксации руки. При этом предусмотрен шокирующий удар локтем уже фактически после вырывания оружия скручиванием, что, на наш взгляд, не совсем логично. Более безопасными и достаточно эффективными можно назвать описанные в источнике способы вырывания оружия в ходе противодействия пистолету, направленному в голову двумя или одной рукой [12, с.312]. В последнем случае две или одна рука плотно удерживаются между корпусом и плечом обороняющегося до момента отбора (вырывания) оружия.

Аналогичные варианты обезоруживания представлены и в системе израильского рукопашного боя Крав-мага. Ключевым отличием от представленного американского опыта изучения приемов обезоруживания является преимущественное использование принципа внезапного опережающего шокирующего воздействия в виде встречных контрударов, в том числе в наиболее уязвимые места (горло, нос, глаза, пах и пр.) [13, с.38].

Считаем возможным интерпретировать и внедрить в отечественную практику подготовки некоторые способы вырывания короткоствольного огнестрельного оружия, которые будут отвечать требованиям безопасности и эффективности.

Хотелось бы также остановить внимание на приемах выбивания пистолета. Необходимо сразу сказать, что ныне действующими ведомственными документами такой способ защиты при угрозе короткоствольным оружием не предусмотрен. Последний раз «выбивание» как способ обезоруживания упоминался в уже давно не действующем Наставлении по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел (НФП-96). В пункте 11.6.10 документа также указано, что при угрозе пистолетом спередиили сзади, помимо выполнения рычагов, возможен отбив предплечья и выбивание [14]. При этом техника выбивания пистолета представлена не была.

Отсутствие регламентации приемов выбивания при угрозе оружием в ведомственных нормативных документах можно понять. Кажутся нереальными и крайне опасными попытки обучить людей выбиванию пистолета ударами руками и даже ногами на более длинной дистанции при отсутствии надежной фиксации вооруженной руки и предварительного ухода с линии огня. Именно такие способы мы можем наблюдать во многих направлениях рукопашной подготовки, среди которых представители Русского стиля (А. Кадочников, В. Старов, М. Рябко), Русского боевого искусства «ИЗВОР» (М. Грудев), системы активной обороны «СТРЕЛА» (В. Крючков) и многие другие. Подходя критично к рассматриваемым способам обезоруживания, все-таки считаем выбивание пистолета допустимым в отдельных случаях и при соблюдении определенных требований (уход с линии огня, надежная фиксация вооруженной руки).

Таким образом, отечественный и зарубежный опыт применения приемов обезоруживания позволил нам сформировать наиболее оптимальный перечень приемов для системы подготовки сотрудников органов внутренних дел. Считаем, что для формирования готовности к опасным ситуациям, связанным с угрозой применения оружия, сотруднику полиции необходимо иметь устойчивый навык выполнения следующих действий: «Защита при угрозе пистолетом спереди в голову рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом спереди в голову рычагом руки внутрь»; «Защита при угрозе пистолетом спереди в корпус рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом спереди в корпус рычагом руки внутрь»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в голову рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в голову рычагом руки внутрь»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в корпус (лопатки/поясница) рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в корпус (лопатки/поясница) рычагом руки внутрь»; «Защита при угрозе пистолетом слева в голову рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом слева в голову рычагом руки внутрь»; «Защита при угрозе пистолетом справа в голову рычагом руки наружу»; «Защита при угрозе пистолетом справа в голову рычагом руки внутрь».

Указанный перечень приемов является основным и выполняется в полном соответствии ведомственным требованиям. В свою очередь, для более полной и качественной подготовки сотрудников считаем также возможным и необходимым дополнить указанный перечень следующими приемами: «Защита при угрозе пистолетом спереди в голову (корпус) вырыванием оружия»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в голову (корпус) вырыванием оружия»; «Защита при угрозе пистолетом спереди в голову (корпус) выбиванием оружия»; «Защита при угрозе пистолетом сзади в голову (корпус) выбиванием оружия».

Для подготовки к ситуациям противодействия угрозе длинноствольным оружием считаем необходимым изучение и совершенствование следующих приемов: «Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди вырыванием»; «Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади вырыванием»; «Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди выкручиванием»; «Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади выкручиванием»; «Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди опрокидыванием»; «Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади опрокидыванием».

Литература

1. Профессиональная подготовка полицейских: учебник / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – Москва: ГУРЛС МВД России, 2023. Профессиональный цикл. Ч. 1. – 520 с.

2. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (в действ. редакции) // ИПП «Гарант.ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://base.garant.ru

3. Троян Е.И. Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие / Е.И. Троян – Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2017. – 91 с.

4. Кузнецов С.В. Боевые приемы борьбы: наглядное пособие / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын – М.: ДГСК МВД России, 2018. – 84 с.

5. Питомцев М.Н. Наглядное пособие по боевым приемам борьбы для постоянного состава Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя : учебное наглядное пособие / М.Н. Питомцев, В.А. Хромов, П.А. Ермолов, В.А. Разницын – М.: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2016. – 57 с.

6. Волков А.Н. Физическая подготовка лиц рядового и начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в ОВД, проходящих профессиональное обучение по

должности служащего «Полицейский»: учебно-практическое пособие / А.Н. Волков, С.В. Кузнецов. – Нижний Новгород: НА МВД России,2019. – 82 с.

7. Приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (в действ. редакции) // ИПП «Гарант.ру» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://base.garant.ru

8. Тихонов В.В. Боевые приемы борьбы: учебное пособие / В.В. Тихонов. – Самара: Самарский юридический институт ФСИН России, 2018. – 66 с.

9. Бокий А.Н. Ускоренная методика обучения сотрудников полиции боевым приемам борьбы : учебно-методическое пособие / А.Н. Бокий. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2023. – 80 с.

10. Кадочников А.А. Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова (Серия «Мастера боевых искусств») / А.А. Кадочников, М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 352 с.

11. Иванов-Катанский С.А. Шаг-маятник: Искусство уклонения от выстрелов, методы скоростной стрельбы и техника обезоруживания / С.А. Иванов-Катанский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.

12. MCRP 3-02B Marine Corps Martial Arts Program (MCMAP) by US Marine Corps, 21 November 2011 // [Электронныйресурс]. – Режимдоступа: URL: https://info.publicintelligence. net/USMC-MCMAP.pdf

13. Бен Керен Г. Крав-мага. Система израильского рукопашного боя / Г. Бен Керен – «Эксмо», 2017. – 562 с.

14. Наставление по физической подготовке (НФП-96) сотрудников органов внутренних дел. М.: ГУК МВД России. 1996. – 203 с.

УДК 796.012

Воротник А.Н.[1]
Заместитель начальника кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д. Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Кандабар А.Н.[2]
Преподаватель кафедры физической подготовки
учебно-научного комплекса специальной подготовки
Московскогоордена Почета университета
МВД России имени В.Я. Кикотя,
кандидат педагогических наук.

СПОРТ КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Развитие физических качеств сотрудника полиции является одной из основных задач в процессе их профессиональной подготовки. Выполнение служебно-прикладных задач предполагает высокий уровень физического развития сотрудника полиции, в частности, сотрудников таких подразделений как патрульно-постовая служба, дорожно-постовая служба, уголовный розыск, участковые уполномоченные полиции и т.д. Вместе с тем, стоит добавить, что независимо от того, в каком подразделении сотрудник полиции проходит службу, физическая подготовка занимает важное место в его профессиональной деятельности, поскольку каждый сотрудник сдает итоговые зачеты в рамках профессиональной служебной и физической подготовки [3], привлекается к несению службы по охране общественного порядка, может быть отправлен в служебную командировку и т. д.

В системе физических качеств, необходимых сотруднику полиции для эффективного выполнения возложенных на него задач, важное место занимает выносливость. Данное физическое качество человека представляет собой его способность противостоять наступающему утомлению. При этом, выносливость может быть, как общей, так и специальной [2, 5].

[1] © Воротник А.Н., 2026
[2] © Кандабар А.Н., 2026

Общая выносливость представляет собой способность к продолжительному и эффективному выполнению работы, предполагает достаточно высокий уровень тренированности всех систем организма, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и т.д. Методы тренировки общей выносливости достаточно хорошо изучены и представлены в теории и методике физической культуры и спорта.

Специальная выносливость представляет собой к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида деятельности. Таким образом, специальная выносливость сотрудника полиции представляет собой его способность к длительному перенесению нагрузок, возникающих в процессе выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач. Профессиональная деятельность сотрудника полиции предполагает несение службы в суточном дежурстве, нестабильный отдых, может включать длительные нагрузки, например, преследование правонарушителя и т.д. В соответствии с этим в рамках физической подготовки должна развиваться специальная выносливость.

В настоящее время существует множество методик развития специальной выносливости, применяемых в рамках физической подготовки. Среди них занятия спортом занимают особое место, поскольку практически все виды спорта развивают выносливость. Более того, фундаментальной основой физической подготовки сотрудника органов внутренних дел являются отдельные виды спорта. К ним относятся как циклические виды спорта, например, легкая атлетика или лыжный спорт, так и единоборства: бокс, дзюдо, самбо, рукопашный бой и т.д. В рамках занятий по физической подготовке осваивается техника данных видов спорта с целью развития необходимых физических качеств и навыков сотрудника полиции.

Так, например, ведущую роль в развитии специальной выносливости занимают единоборства. Профессиональная деятельности сотрудника полиции непосредственно связана с применением физической силы, вступлением в контактный бой с одним или несколькими правонарушителями. В связи с этим совершенствование специальной выносливости должно осуществляться на таком уровне, чтобы сотрудник полиции, несмотря на высокую степень утомления, мог продолжать выполнять служебно-боевые задачи. В связи с этим на этапе, когда сотрудник уже является достаточно подготовленным, он может принимать участие в боксерских спаррингах или учебных схватках по борьбе. При этом, специальная выносливость начинает развиваться на том моменте, когда силы находятся уже на исходе. Так, например, А.Н. Бокий и С.В. Усков отмечают, что одним из наиболее эффективных способов развития специальной выносливости является способ продолжительных учебных схваток средней или ниже средней физиологической напряженности. Такие схватки должны в несколько раз превосходить стандартное время их

проведения, чтобы сотрудник мог самостоятельно рассчитать свои скоростно-силовые возможности на весь период их проведения. Продолжительные поединки способствуют тому, что сотрудник воспитывает у себя психофизиологические способности к экономии функциональных возможностей до окончания времени боя. Аналогичная методика может использоваться и при проведении боксерских спаррингов [1].

Еще одним способом развития специальной выносливости с помощью спорта является способ, основанный на максимальном изматывании человека. Так, например, спортсменами часто применяется методика, когда один человек проводит несколько схваток с разными людьми, целью которых является его изматывание, при этом все они являются отдохнувшими. Время схватки может составлять непродолжительный промежуток времени, например, одну минуту. Целью спортсмена является проведение схватки с максимальной эффективностью, в то время как целью оппонентов является его максимальное изматывание. При этом, спортсмену нельзя прекращать схватку и необходимо продолжать ее вести. Число оппонентов зависит от подготовленности спортсмена. Их может быть как 5, так и 8. Стоит отметить, что данный метод активно применяется для прохождения вступительных испытаний в специальные подразделения Росгвардии, такие как ОМОН и СОБР, которые раньше относились к системе органов внутренних дел. Так, например, для поступления на службу в СОБР после выполнения нормативов по физической подготовке, кандидату необходимо пройти так называемый «спарринг-экзамен», в рамках которого он проводит 3 поединка по 3 минуты с действующими сотрудниками, в рамках которых проверяется стойкость кандидата, его выносливость и сила воли [4].

Необходимо отметить, что не только единоборства развивают специальную выносливость сотрудника органов внутренних дел. В рамках выполнения различных беговых упражнений также развивается данный вид выносливости. Особо эффективным представляется метод интервальных тренировок., когда сотрудник пробегает одну и ту же дистанцию за определенное количество времени несколько раз, осуществляя при этом отдых между подходами. Также время выполнения подхода может увеличиваться или уменьшаться. Например, сотруднику ставится задача пробежать 400 метров за 70 секунд. Затем дается минута отдыха, после чего необходимо снова пробежать 400 метров за 80 секунд и т. д. Спустя несколько подходов силы сотрудника после отдыха начинают быстрее тратиться, а за время отдыха организм восстанавливается все меньше, в результате чего развивается специальная выносливость.

Таким образом, можно сделать вывод, что специальная выносливость является очень важным физическим качеством в профессиональной деятельности сотрудника органов внутренних дел. Одним из наиболее эффективных способов ее развития выступает спорт.

В рамках физической подготовки сотрудники органов внутренних дел осваивают техники различных видов спорта, которые способствуют развитию специальной выносливости. Наиболее эффективное ее развитие происходит путем выполнения упражнений в «измотанном» состоянии, когда выносливость уже на исходе, но человек продолжает выполнять поставленную задачу.

Литература

1. Бокий А.Н., Усков С.В. Методика развития специальной выносливости у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебно-методическое пособие / А.Н. Бокий, С.В. Усков. – Краснодар: Краснодарский университет МВД России, 2022. – 52 с.

2. Воротник А.Н., Кулиничев А.Н., Кандабар А.Н., Апальков А.В., Горбатенко А.В., Широков А.О., Курдюкова С.В., Хыбыртов Р.Б. Особенности развития выносливости у обучающихся образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки: учебно-методическое пособие / под ред. А.Н. Воротника, А.Н. Кулиничева, А.Н. Кандабара, А.В. Апалькова, А.В. Горбатенко, А.О. Широкова, С.В. Курдюковой, Р.Б. Хыбыртова. – Белгород: Бел ЮИ МВД России имени И.Д. Путилина, 2021. – 87 с.

3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // «Российская газета», 2024.

4. Факов А.М. Методы и способы развития физической выносливости у сотрудников спецподразделений МВД России / А.М. Факов // Теория и практика общественного развития. – 2015 – С. 54-59.

5. Хензыхенова М.Э., Балашов А.В. Развитие специальной выносливости у курсантов (слушателей), сотрудников МВД России женского пола / М.Э. Хензыхенова, А.В. Балашов // E-Scio. – 2019. – С. 41-45.

УДК 796.011

Горин К.Ю.[1]
заместитель начальника кафедры физической подготовки
Дальневосточный юридический институт
МВД России имени И.Ф. Шилова.

СПЕЦИФИКА СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется высокой степенью неопределенности, динамичностью оперативной обстановки и необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени. Профессиональная деятельность в сфере правопорядка предъявляет строгие требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД, при этом владение приемами задержания и обезвреживания правонарушителей для обеспечения личной безопасности и эффективного выполнения служебных задач должно достигать уровня автоматизированных двигательных навыков [3].

Эффективность действий сотрудника полиции в экстремальных ситуациях, сопряженных с применением физической силы, определяется интегральным уровнем взаимосвязанных компонентов профессиональной подготовленности: физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и интеллектуальной. Статистический анализ служебной практики МВД России за 2022-2024 гг. выявил следующую структуру применяемых тактических приемов при ограничении свободы передвижения правонарушителей [4]:

– сковывающие захваты с ограниченным болевым воздействием – 18,2 %;

– преследование и принуждение к остановке – 15,1 %;

– применение специальной палки, наручников, наружный досмотр и сопровождение – 12,7 %;

– задержание под угрозой применения огнестрельного оружия – 4,1 %;

– применение оружия на поражение – 3,8 %;

– приемы рукопашного боя для защиты и обезоруживания – 3,6 %;

– уклонение от атак с последующим применением боевых приемов борьбы – 3,3 %;

[1] © Горин К.Ю., 2026

– совместное задержание двумя и более сотрудниками – 2,0 %;

– ударные техники руками и ногами – 1,5 %;

– поиск - преследование - задержание (комплексная операция) – 1,3 %.

При обезоруживании вооруженного противника сотрудники преимущественно применяют рычаги руки наружу (68 % случаев) как более безопасные и контролируемые по сравнению с внутренними рычагами. Наиболее частыми типами атак со стороны правонарушителей являются захваты за одежду (42 %) и за руки (37 %), что определяет приоритеты в отработке техник приемов освобождения от захватов и обхватов, тем более в условиях ограниченного пространства [5].

Анализ тактических условий задержания выявил следующую иерархию частоты возникновения нестандартных ситуаций [6]:

– задержание в вечернее и ночное время суток (ограниченная видимость);

– действия в местах массового скопления граждан;

– преобладание вертикального положения правонарушителя лицом к сотруднику;

– наличие у противника холодного оружия (нож) или импровизированного оружия, подручных средств и т.д.;

– необходимость одновременного задержания двух и более лиц;

– противодействие со стороны физически равного по силе, но не владеющего техникой единоборств правонарушителя.

Современная система служебной подготовки сотрудников органов внутренних дел представляет собой многоуровневую структуру, реализуемую в соответствии с Единым распорядком служебной подготовки МВД России и включающую следующие взаимодополняющие компоненты [9]:

– правовое информирование;

– специальную служебную подготовку (включая тактико-специальную);

– морально-психологическую подготовку;

– огневую подготовку;

– профессионально-прикладную физическую подготовку.

Физическая подготовка занимает центральное место в данной системе, поскольку обеспечивает физиологическую основу для реализации всех остальных компонентов. Ее содержание формируется на принципе прикладной направленности: упражнения должны имитировать реальные служебные ситуации и способствовать формированию профессионально значимых физических качеств - скоростно-силовых способностей, динамической и статической выносливости, координации в условиях стресса, стрессоустойчивости [11].

Критически важным фактором эффективности физической подготовки является мотивационная сфера сотрудников. Эмпирические исследования выявили устойчивую тенденцию к формальному отношению к занятиям физической подготовкой среди 35–40 % личного состава оперативных подразделений [12]. Сотрудники воспринимают такие занятия как административную формальность, отвлекающую от «основной» работы, что приводит к снижению эффективности тренировочного процесса на 45-50 %.

Причинами низкой мотивации являются [13]:

– недостаточная аргументация руководителями практической значимости физической подготовки;

– отсутствие личного примера со стороны руководящего состава;

– шаблонность и монотонность учебно-тренировочных занятий;

– несоответствие содержания занятий реальным тактическим задачам;

– избыточные физические нагрузки без учета возрастных и функциональных особенностей сотрудников.

Для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки необходимо [14]:

– Формировать содержание занятий сотрудников ОВД на основе анализа реальных служебных ситуаций с использованием служебно-прикладных физических упражнений, моделирующих задержание в стесненных условиях, преодоление сопротивления при наличии оружия, действия в условиях стресса и нервного напряжения;

– Дифференцировать нагрузку с учетом должности, гендерной принадлежности, возраста, стажа службы и функционального состояния сотрудника;

– Интегрировать элементы психологической подготовки (техники саморегуляции, управление стрессом) в физические упражнения;

– Повышать мотивацию через демонстрацию прямой связи между уровнем физической подготовленности и обеспечения мер личной безопасностью в оперативно-служебных ситуациях деятельности сотрудника ОВД;

– Внедрять объективные методы контроля (тестирование функциональной подготовленности, моделирование тактических задач) вместо формального выполнения нормативов.

Таким образом, совершенствование физической подготовки сотрудников органов внутренних дел требует перехода от формального выполнения нормативов к формированию профессиональной надежности через интеграцию тактических, технических и

психологических компонентов в единую систему профессионально-прикладной подготовки. Только такой подход обеспечивает готовность сотрудника к эффективным действиям в условиях нестандартных и экстремальных ситуаций, неизбежно возникающих в практике правоохранительной деятельности.

Литература

1. Об утверждении Единого распорядка служебной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 15.03.2023 № 189 // Бюллетень нормативных актов МВД России. 2023. № 4. Ст. 3–28.
2. О полиции: федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. Ст. 908.
3. Струганов С.М. Тактико-специальная подготовка сотрудников полиции в условиях нестандартных ситуаций // Российский юридический журнал. 2024.№ 2. С. 105–113.
4. Ведомственная статистика МВД России «Анализ применения физической силы и специальных средств сотрудниками полиции» (2022–2024 гг.). М.: МВД России, 2025. 56 с.
5. Горин К.Ю. Тактика обезоруживания вооруженного противника в условиях ограниченного пространства // Вестник Дальневосточного юридического института МВД России. 2023. № 4. С. 78–86.
6. Ковалев С.М. Классификация нестандартных служебных ситуаций в деятельности сотрудников органов внутренних дел // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2024. № 1. С. 45–53.
7. Петров В.С., Соколов А.Р. Объективные детерминанты сопротивления при задержании правонарушителей // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 28–35.
8. Распоряжение МВД России от 10.01.2024 № 12-р «О мерах по совершенствованию системы служебной подготовки» // Ведомости МВД России. 2024. № 2. С. 15–18.
9. Тхазеплов Р.Л. Приемы самообороны в арсенале сотрудников ОВД: эффективный способ защиты от нападения правонарушителей // Вестник Академии управления МВД России. 2024. № 2. С. 67–74.
10. Фокеев П.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов.М.: Академия МВД России, 2023. 296 с.
11. Шевцов В.Н., Крупнов А.И. Мотивационные аспекты физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Психология и право. 2024. Т. 14, № 3. С. 112–121.

12. Ярмоленко А.В. Психолого-педагогические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у сотрудников полиции // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 6. С. 54–61.

13. Зайцев Д.А., Морозов И.В. Модель интеграции тактических и физических компонентов в подготовке сотрудников полиции // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2025. № 1. С. 33–41.

УДК 796

Иващенко Н.Ю.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России,

Филиппович В.А.[2]
Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

В современном мире в связи с очень высокой конкуренцией между спортсменамивопрос эффективности инновационных методик подготовки спортсменов стоит особо остро. Анализ эффективности помогает выявить наиболее целесообразные и эффективные способы подготовки спортсменов в реалиях современного мира. Инновационные методики включают в себя огромное количество различных теоретических и практических приемов и методов, что в достаточной мере позволяет профессорско-преподавательскому составу сочетать в себе использование классических методов, а также прибегать к стремительно развивающимся современным технологиям, направленным на наиболее глубокий анализ показателей спортсменов во время их подготовки. Таким образом, следует понимать, что в эпоху постоянно развивающихся прикладных наук, а также развитием различных способов и методов совершенствования тренировочного процесса, необходимо выявлять векторы направления подготовки спортсмена с учетом его слабых

[1] © Иващенко Н.Ю., 2026
[2] © Филиппович В.А., 2026

сторон и устранением трудностей при выполнении того или иного комплекса тренировок. В данной статье будут рассмотрены наиболее современные и эффективные методики и техники развития профессиональных качеств спортсменов.

В обществе возникает вопрос об эффективности подготовки спортсменов. Физическое состояние и тактическая подготовка имеют огромное влияния для достижения требуемых результатов, а также предупреждения появления возможных травматических ситуаций, что в свою очередь помогает исключить возможность приостановления тренировочного процесса. Данные вопросы в основном регулируются за счёт высокой компетентности тренеров, наставников. Высокие знания и высокая квалификация тренерского состава оказывают положительное влияние на морально-волевые качества спортсмена, таким образом, формируя предположение о том, что опорный столб любого спортсмена – это высококвалифицированный тренер и правильно выбранная методика подготовки, которые в совокупности доводят тренировочный процесс до автоматизма, а также благоприятно влияют на психологическую среду между тренером и спортсменом.

Для наиболее глубокого понимания рассматриваемой проблемы следует ввести ключевые понятия. Процесс подготовки спортсменов – это многолетний, целенаправленный процесс, направленный на достижение наиболее высоких и благоприятных показателей в том или ином виде спорта. Данный процесс основывается на систематическом проведении тренировок, проведении соревнований, научно-методическом обеспечении, включая в себя такие направления, как физическое, теоретическое, техническое, тактическое, психологическое совершенствование.

Процесс подготовки подразделяется на следующие компоненты:

1. Спортивная тренировка – это основная форма подготовки спортсмена, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов [2].

2. Виды подготовки:

2.1. Физическая – направлена на развитие физических качеств, таких как выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость.

2.2. Техническая – подразумевает под собой изучение основ и классической техники изучаемого вида спорта.

2.3. Тактическая – заключается в процессе разработки определённых стратегических схем и моделей, позволяющих адаптировать свои сильные стороны в преимущество, а также умение выбрать максимально эффективные способы достижения результата.

2.4. Психологическая - процесс выработки у спортсмена морально-волевых качеств, устойчивости к стрессовым ситуациям во время выполнения профессиональной деятельности, воспитание морально-этических принципов, целеустремленности, способности и саморегуляции.

2.5. Теоретическая – процесс ознакомления спортсмена с основами спортивной деятельности, изучение правил, получение знаний о методике проведений тренировок, изучение исторических основ вида спорта.

3. Разделение квалификации на этапы – четкое осознание спортсменом различных уровней спортивного опыта от новичка до спортсмена высокого уровня.

Далее необходимо указать, с какими благоприятными результатами потенциально можно будет взаимодействовать, в случае успешной реализации инновационных технологий в спортивной деятельности.

Во-первых, благодаря использованию инновационных технологий, тренерские штабы получат возможности максимально индивидуализировать подготовку спортсменов, тем самым будет открыт доступ к различным подходам подготовки с учетом индивидуальных качеств спортсменов, таких как генетические особенности, физиологические параметры, текущая форма спортсмена.

Благодаря использованию инновационных технологий можно наиболее точно оптимизировать любые физические нагрузки, позволяя тренировать определенные группы мышц без риска нанести вред здоровью спортсмена, тем самым появится возможность точно контролировать сбалансированность физических нагрузок с учетом специфики физиологических возможностей и исключения риска перетренированности.

Также достаточно важно понимать, что имея обширное количество исходных данных, возможна более качественная оптимизация не только процесса самих тренировок, но также и процесса восстановления, так как в зависимости от типа нагрузки требуются отдельные виды и комплексы восстановительных мер, например, нужный рацион питания, применение расслабляющих ванн различных температур и т.п.

Итак, рассматривая непосредственно новые методы и технологии при процессе подготовки спортсменов, следует сразу выделить огромное количество технических устройств, позволяющих отслеживать физическое состояние спортсмена и индивидуализировать процесс подготовки. К таким устройствам можно отнести технологии мониторинга и анализа данных. Например, GPS-трекеры - устройства, позволяющие отслеживать местоположение спортсмена, его пройденную дистанцию, скорость. Также пользу могут приносить и различные датчики, акселерометры, гироскопы и т. д. – все эти средства помогают отслеживать сердечный ритм, количество кислорода в крови,

вариабельность сердечного ритма, а также уровень усталости [4]. Использование искусственного интеллекта в тренировочном процессе открывает широкий спектр возможностей для повышения эффективность тренировок, снижения и достижения максимальных результатов. Искусственный интеллект позволяет персонализировать тренировочные планы, анализировать технику выполнения упражнений, производить мониторинг и анализ производительности, проводить тактический анализ и моделирование соревнований.

Также немаловажным методом исследования при подготовке спортсменов является анализ биомеханики. Использование специализированного программного обеспечения позволяет тренерскому штабу путём видеозаписи наглядно показывать спортсмену его ошибки при выполнении тех или иных упражнений, тем самым минимизируя затраты времени на проработку слабых мест [1].

Также, на мой взгляд, в любом тренировочном процессе очень важен процесс восстановления спортсмена, а именно поэтому следует сказать об инновационных подходах к восстановлению. Таковыми являются воздействие криотерапией - метод, позволяющий путем воздействия низких температур противостоять воспалительным процессам, мышечным болям, а также способствовать восстановлению; компрессионные терапии - комплекс мер, направленных на использование компрессионной одежды и аппаратов, для уменьшения отёков и ускорения кровообращения; электростимуляция - направлена на использование электрических импульсов для дополнительной стимуляции мышечной массы, а также ускорении восстановления; гипербарическая оксигенация - процесс вдыхания спортсменом чистого кислорода под действием повышенного давления с целью улучшения оксигенации тканей и оптимизацией восстановления [3].

Таким образом, подводя итоги данного исследования, считаю необходимым сделать вывод о том, что использование инновационных технологий благоприятно сказывается не только на тренировочном процессе, но также и на здоровье спортсмена, что впоследствии может дать положительные результаты в спортивной деятельности. Однако стоит понимать, что использование любой инновационной технологии всегда сопряжено с достаточно высокими финансовыми расходами, что становится проблемой общедоступности данных методов.

Литература

1. Акопян А.О., Панков В.А., Тоневикий А.Г. К вопросу организации заключительного этапа подготовки спортсменов-единоборцев к Пекину // Вестник спортивной науки. - 2006. - № 4. - С. 2-4.

2. Кузнецов М.Б., Тащиян А.А. Физическая подготовка как ведущий раздел профессиональной подготовки сотрудников ОВД / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы: А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай, Ю.В. Иващенко. Ростов-на-Дону, 2023. С. 102-107.

3. Хожемпо С. В., Бродяк О. П. Обзор возможностей программ видеоанализа при оценке кинетических и кинематических параметров старта в спортивном плавании // Вестник. – 2021. – Т. 2, № 56

4. Зеленский А.В., Зеленский А.В. Моделирование тренировочного процесса в биатлоне с помощью искусственного интеллекта / А.В.Зеленский, А.В.Зеленский // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2017. – №2 (144) – С. 66-71.

УДК 378.17:796.562

Клепцова Т.Н.[1]
Доцент кафедры физического воспитания
Сибирского государственного университета
науки и технологийим. академика М.Ф. Решетнева, доцент

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ БЕГ КАК СПОРТИВНАЯ ИГРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Актуальность. Актуальность статьи обусловлена необходимостью вовлечения студентов в физическую активность, отличную от традиционных видов спорта. Эта дисциплина требует от студентов хорошей физической подготовки, навыков ориентирования на местности, а также способности к стратегическому мышлению. Ориентирование, сочетающее физическую нагрузку с интеллектуальными задачами и пребыванием на природе, является привлекательной альтернативой для студентов.

Цель исследования. В этой статье рассматривается ориентировочный бег как спортивная игра и способ проведения досуга студентами учебных заведений, а также его влияние на моральный настрой и физическое состояние обучающихся и как он полезен именно для студентов, и какие преимущества он приносит.

Организация и методы исследования. Для достижения обозначенной выше цели были изучены работы отечественных учёных, занимающихся исследованием проблемы физического воспитания и изучения характеристик рассматриваемого вида спортивно-

[1] © Клепцова Т.Н., 2026

оздоровительной деятельности. Главной задачей для студентов является максимально быстрое прохождение трассы с наименьшими ошибками в определении местоположения. Такая естественная и веселая форма физической активности, может проводиться в различных условиях: в лесу, парке, городской черте и даже на университетском кампусе.

Результаты исследования и их обсуждение. Чем же является ориентировочный бег? Ориентировочный бег (или спортивное ориентирование) – это вид спорта, в котором участникам необходимо с использованием карты и компаса, пройти контрольные пункты на местности в заданном порядке как можно быстрее. Основные составляющие ориентировочного бега:

- Карта и компас – основные инструменты для навигации на местности.
- Контрольные пункты – отмеченные на карте и местности точки, которые нужно посетить. Обычно имеется определённый порядок (маршрут) в котором нужно преодолеть все контрольные пункты, но иногда порядок не важен – в таком случае подключается необходимость построения наиболее оптимального маршрута посещения всех контрольных пунктов.
- Природная среда – соревнования проходят в лесах, парках и иных природных ландшафтах.

Как вид активной физической деятельности ориентировочный бег (спортивное ориентирование) позволяет удовлетворять многие потребности современного человека. В их числе можно выделить: сочетание физической активности с умственной активностью, потребность в активном отдыхе, общение с природой, реализацию индивида в ориентировании как виде спорта. Многообразие деятельности в спортивном ориентировании позволяет обозначить следующие основные направления – это ориентирование как спорт высших достижений, здоровый образ жизни, детско-юношеский и любительский спорт.

Существенным моментом в его развитии среди молодежи является обеспечение преемственности между школьным и студенческим ориентированием, создание условий для занятий этим видом спорта вчерашних школьников, поступивших в вуз. Помимо этого, важным является начальное обучение студентов спортивному ориентированию, поскольку данный вид спорта является прикладным для целого ряда специальностей, а также входит в программу обучения будущих специалистов в области физической культуры и спорта [1].

Ориентировочный бег способствует развитию студента во множестве различных направлений, к примеру:

1. Физическое развитие – развитие выносливости, силы, скорости, ловкости, координации. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
2. Когнитивное развитие:

– Логическое мышление – анализ карты, планирование маршрута, принятие решений.

– Пространственное мышление – ориентация на местности, визуализация объектов.

– Внимание и концентрация – сосредоточение на карте и местности, игнорирование отвлекающих факторов.

– Память – запоминание маршрута, ориентиров.

– Скорость принятия решений – быстрая оценка ситуации и выбор оптимального маршрута.

3. Эмоционально-волевое развитие:

– Самостоятельность – принятие решений самостоятельно, без посторонней помощи.

– Ответственность – ответственность за свои действия и безопасность.

– Целеустремленность – стремление к достижению результата.

– Самоконтроль – умение контролировать свои эмоции и действия в стрессовых ситуациях.

– Уверенность в себе – повышение самооценки благодаря успешному прохождению дистанции.

4. Социальное развитие:

– Коммуникативные навыки – общение с другими участниками, обмен опытом (при командном ориентировании).

– Умение работать в команде – сотрудничество для достижения общей цели (при командном ориентировании).

– Уважение к другим – соблюдение правил, уважительное отношение к другим участникам и организаторам.

В целом, ориентировочный бег – это комплексный вид спорта, способствующий гармоничному развитию личности во всех сферах.

Так как одним из основных желаний человека является собственный физический комфорт, и чтобы его обеспечить, нужны не только усилия по поддержанию двигательной активности, но и знания, позволяющие правильно ее организовать, а также способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной деятельности [2]. Поэтому ориентировочный бег является логическим продолжением программы дисциплины “Физическая культура” и закрепляет все полученные студентами знания в виде их реализации на практике.

Для того чтобы организовать игры по ориентировочному бегу для студентов необходима тщательная подготовка, включая выбор подходящего места с разнообразным рельефом и обеспечение безопасности. Будет необходимо разработать точную карту местности и спланировать дистанции разной сложности с учётом физической подготовки

участников. Важно установить на местности контрольные пункты и провести инструктаж по правилам, использованию карты и компаса, а также технике безопасности. Далее следует организовать регистрацию участников, старт и финиш, а также фиксировать время прохождения дистанции. Завершается мероприятие анализом результатов и награждением победителей.

По той причине, что ориентировочный бег развивает не только перемещение по местности, но и умение ориентироваться на местности, читать карты и определять направление к цели – в неподходящую погоду, занятия ориентировочным бегом могут быть заменены на фотоориентирование, которое вполне может быть организованно в помещении.

В методических пособиях предлагается набор тестов по фотоориентированию распознаванию контрольных пунктов по фотографиям. Каждое задание занимает один разворот: слева спортивная карта с контрольными пунктами и легендами контрольных пунктов, справа – фотографии контрольных пунктов. Задание состоит в том, чтобы найти соответствие между кодами контрольных пунктов (двузначными номерами на карте) и изображениями контрольных пунктов на местности (фотографиями). Для того чтобы поиск шел в правильном направлении, в нижнем углу каждой фотографии с помощью стрелки компаса указано направление, в котором сориентирован фотоснимок [3]. Проведение подобных тестов направлено на развитие интеллектуальных способностей, внимательности и умения работать с картами, ориентирами и компасом, что является крайне важным для дальнейшего использования в прохождении маршрутов во время ориентировочного бега.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ориентировочный бег является перспективной спортивной игрой для задействования среди студентов, сочетая в себе физическую активность с необходимостью интеллектуальной работы.Благодаря своей доступности и разнообразию, он предоставляет возможность гармоничного развития личности и интересного досуга группам студентов различного возраста и уровня подготовки, позволяя реализовать не только физические умения и подготовку, но и интеллектуальные способности и умения оперативного принятия решений, а также развить навыки работы в команде. Поэтому стоит уделять внимание на популяризацию в учебных заведениях этому виду спорта, чтобы студенты могли насладиться всеми его преимуществами.

Литература

1. Стеблецов, Е. А. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, Ю. С. Воронов, В. В. Севастьянов; под общей редакцией Е. А. Стеблецова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 195 с. – (Высшее

образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/567314 (дата обращения: 22.04.2025).

2. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский федеральный университет, Институт физической культуры, спорта и туризма. – Красноярск: СФУ, 2020. – 148 с. : ил., табл.: 21 см.

3. Ширинян, А. А. Спортивное ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности / А. А. Ширинян. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 48 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: https://e.lanbook.com/book/276635 (дата обращения: 04.05.2025). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

УДК 355.54

Ковалев С.М.[1]

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки

Сибирского юридического института МВД России

ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Целью применения физической силы сотрудниками правоохранительных органов является не наказать правонарушителя, а пресечение его противоправных действий. Применять силу можно только для конкретных целей, к примеру, остановить преступление или нарушение, задержать того, кто сопротивляется или пытается сбежать, или защитить себя и окружающих от нападения. Физическое воздействие является инструментом для остановки опасных действий, а не мера ответственности.

Главный принцип применения физической силы заключается в соразмерности и крайней необходимости. Сила должна быть минимально достаточной, чтобы остановить нарушителя. Если можно обойтись командой или предупреждением, то этим необходимо воспользоваться в обязательной порядке. Данное правило «поэтапного применения» - сначала слова, потом физический контакт или приемы, и только в крайнем случае специальные средства или оружие [3].

[1] © Ковалев С.М., 2026

При применении силы необходимы четкая последовательность действий и строгие запреты, в следующем порядке:

1. Устное предупреждение (если позволяет обстановка).

2. Применение приемов самообороны или задержания (броски, удержания).

3. Если сопротивление активно – специальные средства (наручники, резиновая палка).

4. Огнестрельное оружие как самая крайняя мера, разрешенная только при прямой угрозе жизни, при этом действующее законодательство Российской Федерации прямо запрещает применять силу к детям, женщинам, пожилым людям и инвалидам, если они не совершают вооруженного нападения.

Обратим внимание на обязательную помощь и отчетность. Если в результате задержания человеку причинен вред, сотрудник обязан немедленно оказать ему первую помощь и вызвать врачей. А в течение 24 часов руководство полиции обязано письменно уведомить об этом случае прокуратуру. Это не право, а прямая обязанность по Закону.

Необходимо помнить, что действия сотрудника всегда можно проверить. Любое применение силы фиксируется: пишется рапорт, данные заносятся в протокол. В настоящее время практически всегда есть видеозапись с регистратора. Если гражданин или его родственники считают, что сила была применена незаконно или чрезмерно, они имеют полное право подать жалобу - начальству сотрудника, в прокуратуру или в суд. По каждому такому случаю проводится служебная проверка.

Актуальной проблемой при применении физической силы остается оценка угрозы. Самая сложная часть на практике является принятие за секунды решения о применении, насколько ситуация опасна и какой уровень силы адекватен. Из-за ошибок в этой оценке случаются инциденты, которые общество воспринимает как превышение полномочий [2].

В целях решения указанной ситуации имеется проверенный путь – это обучение и техника. Чтобы таких ошибок было меньше, нужно сместить акцент в обучении сотрудников с силового задержания на умение деэскалировать конфликт, разговаривать и убеждать. А также сделать обязательным использование видеорегистраторов при любом контакте с гражданином – это объективное доказательство для всех сторон.

Рассматривая пределы допустимого вреда и ответственность за превышение установлено, что даже при законном применении силы сотрудник несет ответственность за причиненный вред, если будет доказано, что он действовал неосторожно или с превышением необходимых мер. Гражданин, которому причинен вред здоровью или имуществу, имеет право на возмещение ущерба от государства. Это означает, что за каждое действие наступает правовая ответственность.

Следует помнить, что учитывать состояние задерживаемого лица входит в обязанность каждого сотрудника. Полицейский должен по возможности оценить физическое и психическое состояние человека (например, признаки опьянения, неадекватного поведения, болезней). Это влияет на выбор мер воздействия. Использовать против лежащего или обездвиженного человека ударные техники или электрошокеры, как правило, считается несоразмерным и может быть расценено как превышение.

Рассмотрим роль непосредственного начальства на месте - старший наряда (командир группы) обязан контролировать действия подчиненных сотрудников и не допускать необоснованного применения силы. Он же несет ответственность за адекватность принятых мер. В спорной ситуации именно его оценка обстановки может стать ключевой при последующей проверке.

Обратим внимание на публичность и общественный контроль, которые в настоящее время являются современным трендом. Общественные наблюдательные комиссии, совет по правам человека и просто граждане с камерами в смартфонах стали новым фактором контроля. Это заставляет сотрудников действовать более прозрачно и предсказуемо. Вместо противодействия такому контролю ведомствам выгоднее наладить с ним диалог.

На практике сложным остается вопрос: можно ли применять болевые приемы, чтобы заставить человека, например, показать лицо, выйти из машины или открыть дверь, если он физически не сопротивляется, но и не подчиняется. Закон трактует это как «преодоление противодействия», но грань между законным принуждением и пыткой здесь очень тонка и часто становится предметом судебных разбирательств [1].

Единый регламент и типовые ситуации являются будущим стандартизации. В целях снижения субъективизма, МВД развивает систему типовых алгоритмов действий для разных ситуаций (дорожный конфликт, задержание пьяного, работа с протестующими). Четкий пошаговый регламент, известный как сотрудникам, так и общественности, минимизирует произвол и поможет в оценке законности действий.

Сформулируем предварительные принципы при применении физической силы сотрудником:

1. Законность – применение силы строго регламентировано действующим законодательством Российской Федерации. Основания и порядок являются исчерпывающими, любое отступление будет являться нарушением.

2. Принцип соразмерности (пропорциональности) – применяемая сила должна быть минимально необходимой и адекватной характеру и степени опасности правонарушения, а также реальной угрозе. Запрещен чрезмерный, неоправданный ущерб.

3. Принцип необходимости – физическая сила применяется только когда несиловые способы очевидно неэффективны или не позволяют выполнить законную задачу.

4. Гуманизм и уважение достоинства - даже при применении силы должны уважаться честь и достоинство личности. После задержания и нейтрализации угрозы обеспечивается безопасность и медицинская помощь.

5. Ответственность и обоснованность – каждый факт применения силы должен быть документально зафиксирован и юридически обоснован. Сотрудник несет персональную ответственность за каждое свое действие.

Основаниями для применения сотрудников физической силы будут являться:

1. Пресечение преступлений и административных правонарушений.

2. Доставление и задержание лиц, подозреваемых в совершении преступления.

3. Преодоление противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

4. Обеспечение общественной безопасности для остановки транспортного средства, если водитель создает реальную угрозу жизни; для предотвращения массовых беспорядков и групповых нарушений общественного порядка.

5. Самооборона или защита других лиц от насилия, угрожающего жизни или здоровью.

Рассмотрим существующие процедурные гарантии и ограничения:

1. Предупреждение – перед применением специальных средств или оружия (кроме случаев внезапного или вооруженного нападения) сотрудник обязан четко предупредить о намерении, дав время для выполнения требований.

2. Запрет на применение – к женщинам с видимыми признаками беременности, малолетним детям, инвалидам (кроме случаев вооруженного нападения или угрозы жизни).

3. Оказание медицинской помощи – сотрудник обязан оказать первую помощь пострадавшему и незамедлительно уведомить родственников.

4. Уведомление прокуратуры – о каждом случае причинения тяжкого вреда здоровью или смерти в результате применения силы письменно уведомляется прокурор в течение 24 часов.

В целях обеспечения контроля, отчетности и надзора необходимо:

1. Обязательная фиксация – все случаи применения силы, повлекшие травмы или жалобы, подлежат документальной регистрации (рапорт, протокол, изъятие записи с нагрудной камеры).

2. Ведомственный контроль – проверки со стороны собственной безопасности и руководства подразделения.

3. Прокурорский надзор – прокуратура осуществляет надзор за законностью действий сотрудников полиции, включая применение силы.

4. Судебный контроль – пострадавшие могут обжаловать действия полиции в суде и требовать возмещения вреда.

5. Общественный контроль – работа общественных советов, институт уполномоченного по правам человека, роль средств массовой информации и правозащитных организаций в выявлении злоупотреблений.

Рассмотрим последствия незаконного применения физической силы:

1. Дисциплинарная ответственность (выговор, строгий выговор, неполное служебное соответствие, увольнение).

2. Административная ответственность (штраф, арест).

3. Уголовная ответственность (превышение должностных полномочий, причинение вреда здоровью различной тяжести, пытки).

4. Материальная ответственность – возмещение государством материального и морального вреда пострадавшему.

5. Репутационные потери – подрыв доверия общества к правоохранительным органам в целом.

С учетом изложенного сформулируем ключевую проблему и направление развития следующим образом:

1. Главный вызов – нахождение баланса между эффективным обеспечением правопорядка и безусловным соблюдением прав человека.

2. Необходимость – постоянное совершенствование подготовки сотрудников, включая отработку стрессовых сценариев, правовую подготовку и развитие навыков деэскалации конфликтов.

3. Технологический аспект – широкое внедрение и обязательное использование средств аудио- и видеофиксации (нагрудные средства фиксации) как главного инструмента обеспечения прозрачности, защиты прав граждан и самих сотрудников.

Таким образом, применение физической силы полицией – это не право, а строго ограниченная законом крайняя мера, находящаяся под комплексным контролем. Ее легитимность зависит от неукоснительного соблюдения принципов необходимости, соразмерности, гуманности и полной подотчетности.

Литература

1. Гуралев В.М. К вопросу обучения болевым приемам сотрудников полиции / В.М. Гуралев, В.А. Филиппович // Актуальные вопросы физической подготовки сотрудников

органов внутренних дел Российской Федерации : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Белгород, 28 марта 2025 года. – Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2025.

2. Ковалев С.М. Физическая как подготовка, определяющая фактор безопасности сотрудников полиции в экстремальных условиях / С.М. Ковалев // Научные дискуссии. – 2025. – Т. 5, № 4. – С. 20-23.

3. Тарута А.Г. Актуальные вопросы правового регулирования деятельности нарядов патрульно-постовой службы полиции / А.Г. Тарута // Обеспечение норм законодательства при несении службы нарядами патрульно-постовой службы полиции: Сборник научных трудов по итогам Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 30 мая 2025 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД РФ, 2025. – С. 233-236.

УДК 796.333

Ковальченко А.А.[1]
Старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ ПО РЕГБИ-7 СРЕДИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ С 2022 ПО 2025 ГОД

В ежегодной спортивной Спартакиаде среди образовательных организаций МВД России существуют только два вида спорта, имеющие игровую направленность – мини-футбол и регби-7. Если мини-футбол был включен в Спартакиаду ещё в 2013 году и проводится на постоянной основе, то соревнования по регби-7 впервые были проведены в октябре 2022 года в Москве.

Истоком зарождения вышеуказанных соревнований стало поручение президента Российской Федерации к Министерству внутренних дел России: «Организовать кампанию по привлечению сотрудников органов внутренних дел в занятия регби» [3].

По прошествии четырех лет, десять команд из образовательных организаций МВД России приехали в столицу России проверить свои навыки игры в регби-7, история

[1] © Ковальченко А.А., 2026

которого уходит в 1883 год в Шотландию, где возник этот контактный командный вид спорта. Спустя 110 лет в Эдинбурге прошел первый чемпионат мира по регби-7, победителем стала сборная Англии [2]. На Олимпийских играх 2016 года в Бразилии, регби-7 был включен Олимпийским комитетом в программу соревнований, а мужская сборная Фиджи, выиграв золото, принесла своей стране первую олимпийскую медаль во всех видах спорта.

В нашей работе мы проанализируем результаты матчей по регби-7 в рамках Спартакиады образовательных организаций МВД России, которые проходили с 2022 по 2025 год включительно. За основу исследований будут использованы протоколы соревнований, видеозаписи матчей.

За основу были взяты статистические данные соревнований по регби-7 2024 и 2025 года, так как именно в эти года принимало максимальное количество участников соревнований (16 и 17 команд соответственно). В Чемпионате образовательных организаций 2022 и 2023 года участие принимали не все ведомственные вузы (10 и 13 команд соответственно), также результаты вышеуказанных соревнований не учитывались в общий зачёт Спартакиады. Вследствие чего руководство кафедр физической подготовки образовательные организаций МВД России приоритет отдавали другим видам спорта, где можно выступить на соревнованиях и показать более достойные результаты.

Ситуация изменилась в 2024 году, когда результаты соревнований по регби-7 среди образовательных организаций МВД России стали учитываться в общем зачёте Спартакиады. Тем саамы были проанализированы два последних чемпионата по регби-7, которые проходили в Волгограде. Основные командные статистические данные были отражены в таблице 1 и 2.

Таблица 1

Статистика чемпионата среди образовательных организаций МВД России по регби-7 в 2024 году

№	Название команды образовательной организации	Попытки (кол-во)	Реализации (кол-во)	Общее количество очков	Среднее количество очков (за матч)
1	Волгоградская академия МВД России	28	19	178	29,7
2	Казанский юридический институт МВД России	25	13	151	25,2

3	Сибирский юридический институт МВД России	29	17	179	29,8
4	Краснодарский университет МВД России	20	10	120	20
5	Уфимский юридический институт МВД России	21	6	117	19,5
6	Уральский юридический институт МВД России	15	7	89	14,8
7	Воронежский институт МВД России	10	5	60	10
8	Омская академия МВД России	12	4	68	11,3
9	Барнаульский юридический институт МВД России	12	6	72	12
10	Ростовский юридический институт МВД России	9	1	47	7,8
11	Санкт-Петербургский университет МВД России	9	4	53	8,8
12	Нижегородская академия МВД России	11	4	63	10,5
13	Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя	14	4	78	13
14	Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова	10	3	56	9,3
15	Восточно-Сибирский институт МВД России	6	3	36	6
16	Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Лукьянова	7	5	45	7,5
	Итого	**238**	**111**	**1412**	**14,7**

Таблица 2

Статистика чемпионата среди образовательных организаций МВД России по регби-7 в 2025 году

№	Название команды образовательной организации	Попытки (кол-во)	Реализации (кол-во)	Общее количество очков	Среднее количество очков (за матч)
1	Волгоградская академия МВД России	22	8	126	21
2	Сибирский юридический институт МВД России	23	10	135	22,5
3	Краснодарский университет МВД России	32	17	194	27,7
4	Казанский юридический институт МВД России	17	9	103	17,2
5	Уфимский юридический институт МВД России	28	13	166	23,7
6	Белгородский юридический институт МВД России им. И.Д. Лукьянова	15	5	85	12,1
7	Барнаульский юридический институт МВД России	15	12	99	16,5
8	Воронежский институт МВД России	12	0	60	8,6
9	Восточно-Сибирский институт МВД России	12	5	70	10
10	Уральский юридический институт МВД России	15	4	83	11,9
11	Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова	11	5	65	9,3
12	Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя	12	5	70	11,7

13	Санкт-Петербургский университет МВД России	11	6	67	11,2
14	Ростовский юридический институт МВД России	8	3	46	7,7
15	Нижегородская академия МВД России	8	3	46	7,7
16	Омская академия МВД России	3	2	19	3,2
17	Дальневосточный юридический институт МВД России им.И.Ф. Шилова	0	0	0	0
	Итого	**244**	**107**	**1434**	**13,9**

На основании зафиксированных данных, можно сделать несколько очевидных выводов. Для попадания в первую пятерку лучших команд, игрокам требуется в течение всего турнира (шесть, семь матчей) организовать не менее 20 попыток. Так же снижена результативность матчей в чемпионате 2025 года, по сравнению с 2024 годом. Данный факт связан с тем, что во многих командах работают тренеры-специалисты по регби и могут поставить игровой стиль команды от оборонительного до атакующего. Впервые принимавший участие Дальневосточный юридический институт МВД России им. И.Ф. Шилова в чемпионате 2025 года не заработал ни одного очка.

Помимо командной статистики, также были проанализированы индивидуальные результативные действия игроков. Больше всего очков, заработанныхпосле реализации в 2024 году, набрал игрок Волгоградской академии МВД России Никита Кожекин, который за 6 матчей выполнил 14 реализаций, в 2025 году Максим Хабаров выполнил 11 реализаций, выступая за Барнаульский юридический институт МВД России. По количеству набранных очков на протяжении двух чемпионатов по регби-7 в 2024 и 2025 году лидером является игрок Уфимского юридического института МВД РоссииВусал Абдуллаев, принесший в общей сложности своей команде 90 очков, из которых 70 очков он набрал в последнем чемпионате. Самым результативным матчем за время проведений соревнований по регби-7 является встреча между Воронежским институтом МВД России и Сибирским юридическим институтом МВД России, в котором команда из Красноярска набрала 57 очков за 14 минут встречи, не позволив сопернику занести ни одной попытки в свою зачетную линию.

В 2025 году параллельно с мужским чемпионатом по регби-7, впервые состоялись соревнования среди женских команд, в котором приняли участие четыре команды образовательных организаций МВД России. Победителем стала команда Уфимского юридического института МВД России.

В заключение данной публикации хочется отметить, что уровень сборных команд по регби-7 из года в год растет, подготовка к соревнованиям у большинства образовательных организаций МВД России проходит под руководством профессиональных специалистов. Разница в уровне команд сокращается, разгромных счетов становится меньше, индивидуальные показатели атакующих игроков на поле пресекаются грамотно отлаженными технико-тактическими действиями в защитных построениях.

Следующий Чемпионат образовательных организаций МВД России по регби-7 будет проходить с 21 по 25 апреля 2026 года в Уфе [1]. Возможно, в этих соревнованиях будет выявлен новый победитель или сборная команда Волгоградской академии МВД России станет четырехкратным чемпионом по регби-7.

Литература

1. Приказ МВД России от 26 декабря 2025 года № 1111 «Об организации» спортивных мероприятий МВД России в 2026 году».

2. Академия регби «Центр» Федерации регби в России // О регби. – URL: https://academyrugby.ru/akademiya/o-regbi-info (дата обращения: 20.01.2026.).

3. https://www.sport-express.ru/rugby/reviews/regbi-v-mvd-nabiraet--oboroty1989583/?ysclid=mm5bn9y7rt112864467

УДК 796

Кутергин Н.Б.[1]
Профессор кафедры физической культуры и спорта
Белгородского государственного технологического
университета им. В.Г. Шухова,
кандидат педагогических наук, профессор

Клименко С.С.[2]
Доцент кафедры физической подготовки
Белгородского юридического института
МВД России имени И.Д.Путилина,
кандидат педагогических наук, доцент

Домрачева Е.Ю.[3]
Доцент кафедры организации огневой и физической
подготовки Академии управления МВД России,
кандидат педагогических наук.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД ПРИ КОМАНДИРОВАНИИ В РЕГИОНЫ С ОСОБЫМ РЕЖИМОМ СЛУЖБЫ

В статье рассматриваются вопросы физической подготовки сотрудников ОВД при командировании в регионы с особым режимом службы. Проанализированы основные направления усиленной подготовки в учебных организациях системы МВД России, а также рассмотрены мероприятия направленные на повышение профессионального уровня в особых условиях. Особое внимание уделено физической подготовке сотрудников для развития физической выносливости, при выполнении различных задач в особых режимах службы.

Актуальность заключается в том, что физическая подготовка развивается как система, которая обеспечивает целостный процесс, содержащий в себе обучения, которые направлены на способность эффективно действовать в условиях повышенного риска, физического и эмоционального напряжения, а также при неблагоприятных внешних факторах.

[1] © Кутергин Н.Б., 2026
[2] © Клименко С.С., 2026
[3] © Домрачева Е.Ю., 2026

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел для несения службы в особых условиях является неотъемлемой частью их обучения перед направлением в командировку в регионы, в которых оперативная обстановка подразумевает повышенный риск для жизни и здоровья при выполнении поставленных задач. В связи с этим, сотрудники территориальных органов внутренних дел направляются в учебные организации системы МВД России, где проходят усиленную подготовку по следующим направлениям:

– физическая подготовка;

– огневая подготовка;

– тактическая подготовка;

– служебная подготовка;

– медицинская подготовка [2].

При этом физическая подготовка выступает основополагающим элементом профессиональной компетентности сотрудников ОВД, обеспечивающим успешное выполнение служебных задач в особых условиях и гарантирующим безопасность как самих сотрудников, так и граждан.

Для того чтобы правильно подготовится, необходимо установить, что же является службой в особых условиях. Под особыми условиями обычно подразумевают ситуации, требующие:

– мгновенной реакции и принятия решений (например, в случаях пресечения вооруженного нападения на охраняемый объект);

– готовность к применению физической силы и боевых приёмов борьбы, а также специальных средств и огнестрельного оружия;

– длительного поддержания высокой работоспособности (например, при патрулировании установленного участка в полном снаряжении в течение 12 часов);

– действий в ограниченном пространстве, ночью, в сложных метеоусловиях;

– взаимодействия с агрессивной или конфликтной средой (например, в ситуациях межнационального конфликта).

Во время нахождения в регионе, в котором служба относится к особым условиям, сотрудники на постоянной основе находятся в средствах индивидуальной бронезащиты, которые, в свою очередь, имеют большой вес. В частности, 50 килограмм для человека, не имеющего должного уровня подготовки проблематично. Поэтому сотрудники во время обучения выполняют большинство действий в средствах индивидуальной бронезащиты, что в будущем выработает у них устойчивую привычку к передвижению с утяжелением.

Особое внимание при подготовке сотрудников ОВД к службе в особых условиях следует уделить прикладной физической подготовке. Она направленной на развитие силы

мышц кора для устойчивости при задержании и для работы в бронезащите, особенно при активном сопротивление правонарушителя. Не мало важна и тренировка хватательной силы кистей для надежного удержания оружия и спецсредств и их быстрого приведения в действие, а также для предотвращения их потери.

Рассматривая основные физические качества, отметим, что при подготовке к службе в особых условиях обращают внимание на развитие силовой выносливости для длительного несения службы в экипировке. Равновесия в условиях неустойчивой опоры, на тренировку быстроты реакции в условиях внезапного нападения для эффективного применения силовых действий, для предотвращение потери спецсредств и их быстрого приведения в действие. Безусловно важно сочетание развития силы, выносливости, координации и быстроты в рамках единого тренировочного процесса для обеспечения личной безопасности и успешного выполнения задач в особых условиях.

Программ подготовки предполагает усиленные занятия по общефизической подготовки, включающие в себя отработку следующих упражнений:

– бег по стадиону на дистанцию 3000 метров и 5000 метров;

– бег по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров и 5000 метров;

– подтягивание на перекладине с утяжелением и без него;

– сгибание и разжимание рук в упоре лежа;

– челночный бег 10 по 10 метров и 4 по 20 метров;

– сгибание и разжимание рук в упоре на брусьях и многое другое [1, с.87].

При совершенствовании боевых приемов борьбы в особых условиях используется моделирование возможных ситуаций, максимально приближённых к реальным условиям службы, от простого к более сложному [3, с.182]. К примеру, типичными ситуациями для моделирования являются условия ограниченного пространства (подъезд, железнодорожный вагон, подвал и т.д.), действия в толпе (в случаях массовых беспорядков, эвакуации граждан и т.д.). Это позволяет не только совершенствовать технические навыки, но и развивать тактическое мышление, психологическую устойчивость и способность к быстрому принятию решений в условиях дефицита времени, что обеспечивает высокую готовность сотрудников к выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях.

В процессе обучения сотрудники органов внутренних дел должны в полной мере участвовать во всех проводимых мероприятиях, так как только дисциплина и самоотдача могут позволить сотруднику получить знания и навыки, необходимые для службы в особых условиях. От интереса сотрудников к учебному процессу и их готовности к самосовершенствованию зависит эффективность подготовки и успешность выполнения служебных задач в экстремальных ситуациях, а также их личная безопасность.

Таким образом, физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел для несения службы в особых условиях представляет собой комплексную систему обучения, направленную на формирование высокого уровня профессиональной компетентности и готовности к выполнению оперативно-служебных задач в экстремальных ситуациях.

Литература

1. Курбакова Д. О. Поддержание уровня физической подготовки сотрудников полиции, находящихся в служебных командировках // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы. 2023. С. 85-88.

2. Рыжков П.С. Особенности подготовки сотрудников МВД к профессиональной деятельности в особых условиях // Молодой ученый. 2024. № 3 (502). С. 411-413.

3. Сошин А.А.Подготовка сотрудников полиции и Росгвардии к действиям в особых условиях // Аграрное и земельное право. 2024. № 3 (231). С. 181-182.

УДК 796

Мгерян Д.М.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Волгоградской академии МВД России

Жилин Р.А.[2]
Доцент кафедры тактико-специальной подготовки
Воронежского института МВД России
кандидат технических наук

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПРИ ЗАДЕРЖАНИИ

Физическая подготовка и психологическое состояние сотрудников органов внутренних дел – неотъемлемые составляющие служебной деятельности сотрудника полиции. От уровня развития физических качеств, от уровня владения необходимыми

[1] © Мгерян Д.М., 2026
[2] © Жилин Р.А., 2026

боевыми приемами зависит во многом исход различных мероприятий, в которых приходится участвовать сотрудникам полиции в силу своих полномочий и особенностей службы в ОВД.

Психологическое состояние – часть личности сотрудника ОВД, определяющая его направленность и соответствие индивидуальных особенностей личности тем качествам, которые необходимы сотруднику полиции.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД зачастую сопряжена с тяжелыми или особыми условиями, сложными психологическими ситуациями, что требует о них собранности, решительности, знаний и умений тактического и психологического контроля над ситуацией, в частности при осуществлении мероприятий по задержанию подозреваемого в самых различных ситуациях.

В некоторых ситуациях сотрудниками полиции к нарушителям правопорядка или преступникам применяются меры физического воздействия.

Одним из важнейших условий успешного прохождения службы в органах полиции является соответствие сотрудника совокупности психологических характеристик, свойственных такой деятельности: стрессоустойчивость, готовность к несению службы в особых условиях, дисциплинированность и т.д. Морально-волевые качества сотрудника ОВД являются основой его служебной деятельности и соответствия выбранной профессии (занимаемой должности).

При этом сотрудник полиции должен иметь необходимый уровень физической подготовки, который поможет ему при осуществлении задержания подозреваемого, в том числе в тех ситуациях, когда применяется оружие, специальные средства и т. д.

В системе органов внутренних дел существует ряд инструкций, распоряжений, регламентов, направленных на необходимость прохождения каждым сотрудником физической подготовки в сроки и в том количестве, которое предусмотрено для каждого подразделения ОВД. Сотрудник ОВД должен обладать навыками психологического и физического воздействия на правонарушителя с целью обезвредить его, оградить граждан от возможных негативных последствий от действий правонарушителя, предпринимать все меры по задержанию лица, подозреваемого в совершении того или иного правонарушения или преступления.

В рамках федерального закона «О полиции» сотрудников ОВД наделен полномочиями в случае необходимости применять физическую силу по отношению к лицу, которое подлежит задержанию. Безусловно, что такие действия должны носить правовой характера и не выходить за рамки закона. Отдельно необходимо подходить к вопросу задержания несовершеннолетних и применения к ним различных приемов борьбы, технических или иных специальных средств.

Сотрудник органов внутренних дел может использовать различные приемы физического воздействия на задерживаемого, например, с целью пресечения его дальнейшей преступной деятельности.

В некоторых ситуациях сотрудник ОВД может применить физическую силу при доставлении задержанного по месту требования (отделение полиции, суд, орган власти).

В отдельных случаях сотрудник ОВД может применять физическую силу и специальные средства задержания, если задерживаемый не выполняет законные требования сотрудника.

При этом сотрудник ОВД должен владеть в полной мере всеми доступными способами задержания и применения физической силы. И в этом аспекте основную роль играет его физическая подготовка. При слабой физической подготовке больше шансов на совершение профессиональных ошибок при задержании лица.

По итогам проведения операции по задержанию лица с применением физической силы сотрудником составляется соответствующий рапорт с изложением всех деталей и событий.

Законные требования сотрудников полиции обязательны к исполнению всеми гражданами. Если же гражданин препятствует и (или) не исполняет такие требования, то в рамках административного законодательства к нему могут применяться меры ответственности. В некоторых случаях неповиновение требованиям сотрудников полиции сочетается с применением физической силы или специальных средств в отношении правонарушителей со стороны сотрудников ОВД.

Необходимо отметить, что требования сотрудников полиции должны быть законными, реальными к исполнению и быть основаны на нормативных актах, т.е. реализация таких требований должны производится с чётким соблюдением прав и свобод гражданина и в правовом поле. Конечная цель требований сотрудников полиции заключается в сохранности общественного порядка, недопущении массовых беспорядков или иных нарушений общественной безопасности.

В должностных инструкциях сотрудников полиции указаны из права, в том числе случаи представления требований к гражданам в процессе исполнения своих полномочий.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел – важная часть деятельности, требующая совершенствования и работы над развитием основных физических качеств (выносливость, сила, скорость). Использование различных приемов обороны может помочь сотруднику избежать негативных последствий для себя и по отношению к лицам, которым может грозить опасность ввиду вооружённости задержанного. И помимо необходимости иметь практические навыки физической подготовки сотрудник ОВД должен

обладать высокой моральной и психологической устойчивостью, поскольку служебная деятельность сотрудников полиции ведется зачастую в сложных условиях.

Таким образом, на протяжении всей служебной деятельности сотрудник ОВД должен работать над совершенствованием своей физической подготовки и психологическим состоянием, не допуская эмоциональных срывов, профессионального выгорания и иных ситуаций, влияющих на профессиональную деформацию личности сотрудника ОВД.

Литература

1. Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «О полиции» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2024) // Собрание законодательства РФ, 14.02.2011, № 7, Ст. 900.

2. Бауаев Ш.Х. Правовые аспекты применения сотрудниками полиции физической силы // Журнал прикладных исследований. 2022. № 11.

3. Евтушенко А.А. Физическая подготовка сотрудников внутренних дел в целях задержания правонарушителей // Эпоха науки, №25. – 2021. – С. 89-93.

УДК 796.035

Новиков С.В.[1]
Врио начальника кафедры физической
подготовки органов внутренних дел
Тюменского института повышения квалификации
сотрудников органов внутренних дел МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

РОЛЬ ИНСТРУМЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ДОЛГОЛЕТИИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Современная деятельность правоохранительных органов сопровождается наличием дефицита личного состава несущих службу, что заставляет кадровый аппарат и руководство правоохранительной системы искать новые пути устранения некомплекта. Существенную роль в данном случае могут сыграть не только поиски новых кадровых идей по привлечению новых сотрудников, но и рассмотрение увеличения профессионального долголетия уже действующих профессионалов. В процессе нашей работы мы проанализировали факторы, влияющие на профессиональное долголетие сотрудника органов внутренних дел,

[1] © Новиков С.В., 2026

рассмотрели инструменты физической подготовки и их влияние на увеличение профессионального долголетия сотрудников органов внутренних дел.

Ключевые слова: профессиональное долголетие, сотрудник органов внутренних дел, физическая подготовка, инструменты.

В исследовании применяются следующие методы: анализ научной литературы с целью выявления положительного опыта, изучение и обобщение педагогического опыта, наблюдение, беседа.

Анализ оперативно-служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, показывает, ее высокую интенсивность, ответственность и многозадачность. Продолжительный период воздействия такой нагрузки, без возможности восстановления, может привести к нарушению здоровья сотрудника и снизить его профессиональное долголетие, а порой и стать причиной отказа от дальнейшего прохождения службы. Это ярко проявляется в увольнении молодых сотрудников из органов внутренних дел после нескольких лет служебной деятельности. А также существенно снижает желание у молодых людей рассматривать службу в органах внутренних дел, как свою дальнейшую профессиональную деятельность. Данные факторы приводят к поискам новых путей заполнения вакансий в правоохранительных органах, одним из которых стало привлечение в ряды сотрудников органов внутренних дел, сотрудников, находящихся на пенсии. Несомненно, такие работники обладают большим опытом профессиональной деятельности и способны поделиться своими знаниями с молодыми сотрудниками, но вызывают вопросы потенциальные возможности длительного профессионального долголетия таких сотрудников, их возможность длительно и качественно выполнять свои профессиональные обязанности на должном уровне. Для решения таких проблем нами предлагается активно задействовать в продлении профессионального долголетия, как молодых, так и возрастных сотрудников средства физической подготовки, как наиболее доступные в профессиональной деятельности.

Цель нашей работы – анализ факторов, влияющих на профессиональное долголетие сотрудника органов внутренних дел и провести оценку наиболее доступных инструментов физической подготовки, для его продления.

Профессиональное долголетие сотрудника полиции находится в тесном взаимодействии со здоровьем сотрудника, которое в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения включает в себя такие аспекты как физическое, психическое и социальное здоровье [1, с.231].

Физическое здоровье сотрудника полиции является одним из генеральных аспектов, зачастую напрямую влияющим на выполнение профессиональных обязанностей в процессе

трудовой деятельности, а так же отвечающей как за его профессиональное долголетие, так и за его общее качество жизни. Оно состоит из следующих составляющих:

1. **Физическая подготовка.** Процесс развития физических качеств необходимых сотруднику для исполнения профессиональных обязанностей, включает в себя развитие выносливости, силы и скорости. Должностные обязанности сотрудника полиции обязывают его поддерживать высокий уровень физической подготовки, чтобы эффективно выполнять свои функциональные обязанности по поддержанию правопорядка [2, с.43].

2. **Сердечно-сосудистое здоровье**. Критически важный аспект для возрастных сотрудников органов внутренних дел, в связи с высоким уровнем физической и психической нагрузки при осуществлении оперативно-служебной деятельности. Использование сотрудником регулярных кардио нагрузок помогает поддержать нормальное кровообращение, и способствуют профилактике риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

3. **Питание**. Фактор, оказывающий существенное влияние в поддержании физического здоровья. Сбалансированный рацион, богатый витаминами и минералами, способствует улучшению общего состояния здоровья, повышает уровень энергии и помогает сотруднику поддерживать оптимальный вес, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и диабета.

4. **Профилактика травм**. Профессиональная деятельность сотрудника полиции сопровождается физическими нагрузками, не редки случаи получения травм сотрудником в процессе выполнения своих профессиональных обязанностей. Поэтому важными составляющими являются, соблюдение мер безопасности, использование защитного снаряжения и регулярные занятия по предотвращению травм [3, с.32].

5. **Сон и восстановление**. Для поддержания физического здоровья и профессионального долголетия большую роль играет качественный сон и наличие необходимого время для восстановления сотрудника. Отсутствие и недостаток сна у сотрудника способно привести к ухудшению когнитивных функций и физической работоспособности в процессе профессиональной деятельности и привести к сокращению профессионального долголетия сотрудника.

6. **Регулярные медицинские осмотры**. Систематические профилактические медицинские осмотры позволяют своевременно обнаружить потенциальные проблемы со здоровьем сотрудника на ранних стадиях, что позволяет своевременно принять необходимые меры для их устранения.

Контроль и поддержание всех перечисленных аспектов физического здоровья является неотъемлемой частью профессионального долголетия и качества жизни сотрудника

полиции, что в свою очередь способствует его эффективности в профессиональной деятельности и общему благополучию.

Психическое здоровье сотрудников органов внутренних дел является одним из основополагающих факторов эффективной профессиональной деятельности. Многокомпонентная структура психического здоровья отличается тем, что каждый из компонентов играет значительную роль в формировании общей готовности к исполнению служебных обязанностей сотрудником органов внутренних дел и влияет на его профессиональное долголетие. К ним относятся:

1. **Эмоциональная устойчивость**. Контроль эмоциональной устойчивости позволяет сотруднику органов внутренних дел успешно справляться со стрессовыми факторами, возникающими в процессе профессиональной деятельности. Это позволяет сотруднику в процессе исполнения служебного долга сохранять спокойствие и рассудок в ситуациях повышенного риска.

2. **Саморегуляция.** Способность сотрудника органов внутренних дел в процессе исполнения служебных обязанностей, держать под контролем свои эмоции и поведение, что существенно снижает риск конфликтов и помогает принимать обоснованные решения в процессе служебной деятельности. Особая важность саморегуляции отражается в профилактике нарушений дисциплины и сохранения высокого уровня профессионализма.

3. **Стрессоустойчивость.** Частые экстремальные ситуации, сопровождающиеся различными угрозами жизни и здоровью сотрудника, повышенная ответственность при принятии решений, многозадачность при исполнении служебных обязанностей требуют от сотрудника органов внутренних дел высокого уровня стрессоустойчивости. В процессе исполнения служебных обязанностей она способствует эффективному функционированию в условиях повышенной напряженности.

4. **Социальная адаптация.** Адаптация сотрудника к различным социальным условиям позволяет эффективно взаимодействовать с различными группами населения при исполнении служебных обязанностей, способствует повышению коммуникационных навыков сотрудника и снижению риска конфронтации при несении службы. Социальная адаптация является одним из основных факторов поддержания позитивных отношений внутри коллектива сотрудников органов внутренних дел.

5. **Профессиональная компетентность.** Высокий уровень профессиональных знаний и навыков формирует необходимую уверенность сотрудника органов внутренних дел в собственных силах и понижает чувство тревоги перед выполнением заданий оперативно-служебной деятельности связанных с высоким уровнем ответственности, риска для жизни и

здоровья. Наличие высокого уровня компетентности сотрудника правопорядка также укрепляет доверие граждан к деятельности органов правопорядка.

6. **Психологическая поддержка.** Наличие эффективной системы психологической поддержки сотрудника, включая консультации психологов, регулярное участие в тренингах, способствует поддержанию психического благополучия сотрудников. Систематические проверки состояния психического здоровья сотрудников позволяют выявлять проблемы на ранних стадиях и своевременно реагировать на них.

Профессиональное долголетие сотрудника органов внутренних дел нами определяется как способность сотрудника с увеличение срока службы и, не смотря на возрастные изменения, сохранять высокий уровень эффективной работоспособности без снижения спектра задач, стоящих перед сотрудником органов внутренних дел. Инструментарий физической подготовки для поддержания профессионального долголетия, снижения риска ухудшения профессиональных показателей достаточно широк и, зачастую определяется, предпочтениями самого сотрудника и материальной базой по физической подготовки, которая имеется в органах внутренних дел. Рассмотрим влияние на профессиональное долголетие сотрудника наиболее распространенных инструментов:

1. Аэробные упражнения как вид физической нагрузки, повышающий усвоение организмом кислорода, увеличение обменных процессов в организме, способствует увеличению выносливости организма и укрепляющие здоровье. К ним относятся бег, быстрая ходьба, плавание, катание на лыжах, коньках. Оптимальная продолжительность занятий, зависит от степени подготовленности сотрудника и степени интенсивности занятия. Так наиболее оптимальным считается продолжительность тренировки от 20 до 60 минут, 3-5 раз в неделю. Положительный эффект аэробных нагрузок сказывается не только на физическом состоянии человека, но и на его когнитивных способностях, особенно у возрастных сотрудников. При регулярных аэробных нагрузках наблюдается улучшение скорости обработки информации и исполнительных функций [4, с. 186].

2. Силовые упражнения, включающие в себя упражнения с отягощением или собственным весом. Это служит активным инструментом для продления профессиональной карьеры сотрудников органов внутренних дел, обеспечивая сохранение, укрепление и развитие их мышечной силы, костной прочности и общей подвижности. Данный аспект имеет первостепенное значение для сотрудников старшего возраста. Мышцы участвуют в регулировке уровня сахара в крови человека и являются потенциальным источником энергии сотрудника при несении службы в тяжелых условиях. Натренированные силовыми упражнениями ноги, спина, руки успешно выполняют функцию амортизаторов, снимая с суставов сотрудника, в процессе исполнения служебных обязанностей, избыточную

нагрузку. К распространенным инструментам силовых тренировок относятся: тяжелая атлетика, бодибилдинг, силовой тренинг, упражнения с собственным весом, отягощениями, тренажерами. 2-3 силовые тренировки в неделю с перерывом между каждой минимум один день, для восстановления организма, по 30-45 минут, позволяют держать мышечный тонус основных групп мышц не вызывая переутомления [5, с.98].

3. Саморегуляция в тренировочном процессе. Представляет собой набор упражнений направленный на создание у сотрудника психического состояния, необходимое для повышения профессиональной эффективности в процессе несения службы, включающий в себя ментальные и физические практики, приспособленные под индивидуальные особенности сотрудника. Наиболее доступными и подходящими упражнениями будут: прогрессивная мышечная релаксация, способствующая снижению уровня стресса; дыхательные техники, помогающие сосредоточиться и восстановить потраченные силы; позитивный саморазговор, способствующий повышению уверенности в себе [6, с.83].

Результаты нашей работы показывают, что интенсивность службы в органах внутренних дел, вызывает негативные последствия для здоровья сотрудников, приводящая к досрочному уходу из профессии и снижению привлекательности среди молодежи. Использование сотрудников пенсионного возраста на службы временно решает проблему, но ставит под сомнение их долгосрочную эффективность. Эффективными и доступными средствами продления профессионального долголетия сотрудников органов внутренних дел являются:

- Поддержание хорошей физической формы, посредством регулярных занятий и правильного питания.
- Укрепление сердечно-сосудистой системы путем активных и регулярных кардиотренировок.
- Обеспечение полноценного сна и отдыха для восстановления организма.
- Развитие эмоциональной устойчивости и стрессоустойчивости.

Данные меры позволяют продлить срок активной службы сотрудников органов внутренних дел, сократить кадровый дефицит в правоохранительной системе.

Литература

1. Черкесов Р.М. Эффективность обучения навыкам применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 230-232. Хажироков В.А. Формирование практических навыков применения боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке // Образование. Наука. Научные кадры. 2021. № 1. С. 224-226.

2. Троян Е.И., Гусев А.А., Лобанин Е.А. Физическая подготовка сотрудников полиции: учебник / под ред. Е.И. Трояна. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. 184 с.

3. Троян Е.И. Профессионально-специализированная (первоначальная) физическая подготовка сотрудников полиции: учеб.-метод. пособие. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2020. 80 с.

4. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2008. № 68. С. 182-190.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Москва: Физкультура и спорт, 1989. 224 с

6. Кудра Т.А. Фитнес: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры (история, идеология, методология и перспективы развития): монография. Владивосток, 2002. 222 с.

УДК 796.012.1:378.172

Осипов А.Ю.[1]
Доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета,
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

Фомин С.А.[2]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ПОЛИЦИИ ПО ИТОГАМ СПЕЦИАЛЬНОГО ФИТНЕС-ТЕСТА

Как известно, уровень физической и профессионально-прикладной физической подготовки является обязательным условием успешного решения различных служебных задач сотрудниками полиции, требующих от них значительных мышечных энергозатрат,

[1] © Осипов А.Ю., 2026
[2] © Фомин С.А., 2026

связанных с применением физической силы при пресечении правонарушений [2]. Эксперты в области физической и профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции отмечают, что специфика профессии полицейского предполагает возможность нечастого, но критически важного для жизни и здоровья применения физической силы и других физических качеств и двигательных способностей, в любой момент времени. Поэтому, постоянный контроль и совершенствование своего уровня физической подготовки должны быть обязательны для любого сотрудника полиции, в течение всего срока их службы, поскольку с возрастом происходит значительное снижение показателей, характеризующих физическую подготовку [4]. Также исследователи подчеркивают, что вопросы формирования высокого уровня физической подготовки актуальны для образовательных организаций МВД России, проводящих обучение будущих сотрудников полиции, поскольку успех в профессиональной подготовке курсантов и слушателей очень сильно зависит от уровня их физической подготовки [1, 3].

Представленные данные литературного обзора позволили определить главной целью данной научной работы – оценку уровня физической подготовки курсантов полиции, обучающихся в Сибирском юридическом институте МВД России. Планировалось оценить уровень физической подготовки курсантов с помощью объективного и информативного фитнес-теста, позволяющего дать оценку уровню готовности молодых людей к физическим испытаниям на силу и выносливость.

Основной базой для проведения исследования стала площадка Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск). В исследовании приняли участие молодые мужчины – курсанты 2-го курса обучения по специальности – 40.05.01. – Правовое обеспечение национальной безопасности. Всего в исследовании приняли участие 38 молодых мужчин, отобранных по общим результатам тестирования уровня физической подготовленности за прошедший семестр обучения (уровень физической подготовленности всех участников был приблизительно равным). Все курсанты прошли процедуру тестирования уровня физической и функциональной подготовленности с использованием армейского теста на физическую подготовку (APFT), который является обязательным фитнес-тестом для военнослужащих армии США. Данный тест, разработанный и введенный в практику оценки физического статуса военнослужащих армии США в 1980 году, претерпел некоторые видоизменения и сегодня представляет собой выполнение трех специальных функциональных упражнений: сгибания-разгибания рук в положении упор лежа (отжимания), подъемы туловища из положения лежа на спине (пресс), кроссовый бег на 2 мили (3,2 км), которые должны быть выполнены последовательно в течение одной фитнес-сессии. Успех в прохождении данного фитнес-теста связан с набором баллов за выполнение

каждого из упражнений (минимум 60 баллов каждый из участников фитнес-теста должен набрать в каждом упражнении). Общий критерий успеха составляет 180 баллов в сумме за три упражнения. Так называемый «золотой стандарт» при выполнении данного фитнес-теста составляет сумму от 270 баллов за все три упражнения (при этом в каждом из упражнений необходимо набрать не менее 90 баллов) [5]. Требования для курсантов были составлены с учетом их возраста (возрастная группа от 17 до 21 года) и заключались в выполнении указанных упражнений с правильной техникой и без посторонней помощи (техника выполнения упражнений оценивалась согласно протоколам Army FM 7–22: Army Physical Readiness Training – Армейская физическая подготовка). Для указанной возрастной группы предусмотрено выполнение минимум 42 и максимум 71 сгибания рук, минимум 53 и максимум 78 подъемов туловища, минимум 15,54 минут и максимум 13,00 минут бега на 2 мили. Всем курсантам, согласившимся принять участие в процедурах фитнес-тестирования (APFT), было предоставлено дополнительное время на подготовку (изучение правильной техники, последовательности проведения и общих правил APFT), в течение двух недель. Дополнительно все курсанты получили допуск на участие в процедуре фитнес-тестирования от врача. В назначенное время участники, после проведения необходимой разминки, выполнили процедуру фитнес-тестирования APFT (дополнительно следует отметить, что 4 курсанта не смогли закончить процедуру или допустили грубые нарушения правил выполнения упражнений, что повлекло их снятие с процедуры фитнес-тестирования). Таким образом, процедуру APFT выполнили всего 34 курсанта, чьи результаты были обработаны с помощью методов описательной статистики и представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты фитнес-тестирования APFT участников исследования

Упражнение	Результат	Минимум APFT
Сгибания рук	43,04	42
Подъемы туловища	54,91	53
Бег на 2 мили (3,2 км)	16,21	15,54

Проводя оценку и анализ результата фитнес-теста APFT, следует отметить, что тестируемые курсанты полиции смогли показать удовлетворительные результаты в тестах, позволяющих оценить уровень развития мышечной силы и силовой выносливости мышц верхней части тела (сгибания рук в упоре лежа), и силовой выносливости мышц брюшного пресса (подъемы туловища из положения лежа на спине). Анализируя показанные

результаты, можно сделать предположение о том, что курсанты уделяют внимание целенаправленному развитию мышц верхней части тела, как на учебных занятиях по дисциплине – «Физическая подготовка», так и в рамках самостоятельных занятий физической активностью. Показатели тестируемых молодых людей в тесте, позволяющем оценить уровень кардиореспираторной подготовки (аэробной и «скоростной» выносливости), свидетельствуют о неудовлетворительной готовности большей части курсантов к интенсивным аэробным нагрузкам. Можно предположить, что сами курсанты и преподаватели кафедр физической подготовки уделяют недостаточное внимание целенаправленной работе над совершенствованием уровня кардиореспираторной подготовки, как во время учебных занятий по физической подготовке, так и в рамках самостоятельных или дополнительных занятий курсантов физической активностью. Следует подчеркнуть, что уровень кардиореспираторной подготовки сотрудников полиции считается базовым критерием оценки уровня физической подготовки полицейских к выполнению служебных обязанностей, поскольку играет ведущую роль в обеспечении необходимого уровня работоспособности, устойчивости к различным внешним факторам и эффективном применении физической силы при противодействии различным противоправным действиям [1, 2, 4].

Результаты фитнес-тестирования APFT, проведенного среди выборки молодых и относительно здоровых мужчин – курсантов полиции, показали удовлетворительный уровень развития мышечной силы и силовой выносливости верхней части тела и неудовлетворительный уровень кардиореспираторной подготовки тестируемых лиц. Полученные результаты необходимо принять во внимание при составлении и оптимизации рабочих программ по дисциплине «Физическая подготовка» в вузах МВД России, для значимого повышения уровня кардиореспираторной подготовки обучающихся, с целью повышения эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников полиции.

Литература

1. Бантюков И. Б. Актуальные вопросы физической подготовки курсантов в вузе МВД России / И. Б. Бантюков, Е. Ф. Руденко, А. С. Дзюба // Проблемы современного педагогического образования. 2024. № 85-2. С. 29–31. EDN: KXDTCU.

2. Актуализация процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции / А. Ю. Осипов, А. С. Юрков, В. А. Филиппович [и др.] // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4(69). С. 278–283. DOI: 10.25683/VOLBI.2024.69.1108. EDN: STWMBD.

3. Подготовка курсантов вузов МВД к выполнению служебных обязанностей / Д. Е. Егоров, Е. А. Ерыгин, А. В. Ильин [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 8. С. 76–80. EDN: ARQNLU.

4. Роль физической подготовки среди курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России и подготовка их к предстоящей профессиональной деятельности сотрудника полиции / С. А. Носов, И. В. Никитина, А. Ю. Пигарев [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4, № 3. С. 105–109. – EDN: QFJMUO.

5. Сальмерон Майорка Д. А. Сравнительный анализ тестов физической подготовленности военнослужащих армий США, России и Венесуэлы / Д. А. Сальмерон Майорка, А. И. Чикуров // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). 2022. № 3(61). С. 70–79. DOI: 10.25146/1995-0861-2022-61-3-352. EDN: FCNINI.

УДК 796.011.3

Пахомов Вячеслав Иванович[1]
старший преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Орловского юридического института
МВД России имени В.В. Лукьянова

РОЛЬ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ОПТИМИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКИ БЕГУНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Современная легкая атлетика характеризуется значительным повышением требований к спортивной технике и физической подготовке атлетов. В условиях глобальной конкуренции спортсменов высокого уровня любые, даже незначительные улучшения в технике движений могут привести к существенному повышению результатов. За последние два десятилетия произошла научно-техническая революция в области спортивной науки, результатом которой стало появление доступных и высокоточных систем видеоанализа и инструментов биомеханического контроля [1].

Несмотря на наличие большого объема теоретических исследований по биомеханике легкой атлетики, практическое применение этих знаний в тренировочном процессе остается

[1] © Пахомов В.И., 2026

недостаточно распространенным явлением. Многие тренеры продолжают полагаться исключительно на субъективную оценку техники выполнения упражнений, что часто приводит к неправильному выявлению причин ошибок в движениях и неэффективному их исправлению.

Техника спортивного бега в лёгкой атлетике представляет собой сложную двигательную навык, включающий координированную деятельность всех систем организма спортсмена. Биомеханический анализ техники бега предполагает изучение пространственно-временных, пространственных и силовых характеристик движений, в том числе и у курсантов и слушателей образовательных организации МВД России [2].

Одним из ключевых показателей техники бега является длина шага, измеряемая расстоянием между точками отталкивания ног от поверхности. Для спринтеров высокого класса длина шага при максимальной скорости составляет от 2,2 до 2,5 метров, в то время как для бегунов на средние и длинные дистанции этот показатель варьируется в диапазоне 1,8-2,2 метров. Увеличение длины шага достигается не только за счёт большей амплитуды движений в суставах, но также благодаря более мощному и взрывному отталкиванию от поверхности.

Частота движений, или каденс, также является критически важным параметром. При беге на максимальной скорости спринтеры выполняют от 4,5 до 5,5 шагов в секунду. Оптимальное соотношение между длиной и частотой шага для каждого атлета индивидуально и зависит от антропометрических характеристик и уровня подготовленности. Скорость бега, таким образом, является произведением длины шага на частоту движений [3].

Угловые характеристики суставов во время выполнения беговых движений также значительно влияют на эффективность техники. Критический угол в коленном суставе в момент отталкивания составляет примерно 90-110 градусов, что обеспечивает оптимальное соотношение между силой и скоростью мышечного сокращения. Угол наклона туловища при беге на спринтерские дистанции должен варьироваться в пределах 5-10 градусов в фазе максимального ускорения и приближаться к вертикали при беге на максимальной скорости.

Вертикальные колебания центра масс тела спортсмена также подлежат контролю. Чрезмерное вертикальное смещение центра масс приводит к неэффективной траектории движения и потерям энергии. Оптимальное вертикальное смещение при спринтерском беге составляет от 5 до 10 сантиметров, при этом центр масс движется почти горизонтально [4].

Силовые характеристики движений определяются с помощью анализа усилий мышечных групп и времени их приложения. Пиковая сила отталкивания в спринтерском беге может превышать 2,5 силы тяжести спортсмена, что требует значительной силовой подготовки. Распределение времени между фазой опоры и фазой полета также существенно

влияет на результативность: у спринтеров время полета должно быть минимизировано, тогда как у стайеров происходит увеличение времени опоры.

Легкая атлетика включает множество дисциплин, каждая из которых имеет специфические биомеханические характеристики. Для спринтерского бега на дистанциях 100, 200 и 400 метров основной акцент в биомеханическом анализе приходится на развитие максимальной скорости и поддержание ее на протяжении дистанции. Критически важным параметром является время реакции на стартовый сигнал и качество стартового ускорения, которые определяют начальную позицию спортсмена в забеге [5].

Для бегунов на средние дистанции (800 и 1500 метров) биомеханический анализ должен учитывать особенности тактики бега и изменения скорости на различных этапах дистанции. При беге на этих дистанциях происходит значительное снижение частоты шагов по сравнению со спринтом при сохранении достаточной длины шага, что требует особого внимания к эффективности энергообмена.

Бегуны на длинные дистанции (марафон, 10 километров и далее) имеют значительно отличающиеся биомеханические характеристики. Длина шага при марафонском беге на уровне мировых рекордов составляет примерно 1,8-2,0 метров, а частота шагов снижается до 3,5-4,0 шагов в секунду. Для этих спортсменов критически важна экономичность движений и способность сохранять технику при развившемся утомлении.

Барьерный бег требует особого анализа техники преодоления барьеров. Биомеханический анализ должен учитывать как характеристики бега между барьерами, так и параметры прыжка через барьер. Оптимальная высота отрыва от земли при преодолении барьера колеблется в пределах 90-110 сантиметров, а горизонтальное расстояние от барьера в момент отрыва должно составлять примерно 2,1-2,2 метра для мужчин.

Внедрение биомеханического анализа в тренировочный процесс предполагает использование различных инструментов и методов. Современные системы трехмерного видеоанализа позволяют с высокой точностью измерять угловые характеристики движений, траектории движения центра масс и другие параметры. Платформы синхронизации усилий (динамографические платформы) предоставляют информацию о вертикальных и горизонтальных силах, действующих на спортсмена во время отталкивания [6].

Для многих региональных организаций более доступным решением является использование систем двумерного видеоанализа, которые, хотя и менее точны, все же предоставляют достаточную информацию для выявления грубых ошибок в технике движений. При использовании видеоанализа тренер может записать выполнение упражнения спортсменом, а затем провести покадровый анализ, сравнивая биомеханические параметры с эталонной техникой.

Полученные данные биомеханического анализа должны интерпретироваться в контексте индивидуальных характеристик спортсмена, включая его антропометрию, уровень физической подготовки и психологические особенности. Не следует стремиться к достижению идентичной техники у всех спортсменов, так как оптимальная техника выполнения движения зависит от личных особенностей каждого атлета.

Практическая программа применения биомеханического анализа должна включать следующие этапы: первичная оценка текущей техники спортсмена, выявление ключевых недостатков, разработка конкретных коррекционных упражнений, повторная оценка через определенные промежутки времени. Этот процесс должен быть циклическим, позволяя непрерывно совершенствовать технику.

Успешное внедрение биомеханического анализа требует системного подхода и учёта множества факторов. Во-первых, необходимо обеспечить надлежащее оснащение учебно-тренировочных баз. Это может включать как современные системы трёхмерного видеоанализа для передовых центров подготовки, так и доступные системы двумерного анализа для региональных организаций [7].

Во-вторых, требуется разработка унифицированных протоколов и норм для биомеханических показателей различных дисциплин легкой атлетики. Эти стандарты должны учитывать возраст, пол и уровень подготовки спортсмена и служить ориентирами для оценки качества техники.

В-третьих, необходимо повышение квалификации тренерского персонала в области интерпретации и применения биомеханических данных. Подготовка специалистов должна включать как теоретические основы биомеханики, так и практические навыки работы с современным оборудованием.

Кроме того, биомеханический анализ должен быть интегрирован в общую систему контроля и оценки подготовленности спортсменов. Данные о биомеханических параметрах должны сопоставляться с информацией о физической подготовленности, антропометрических показателях и результатах участия в соревнованиях.

Таким образом, исследование показывает, что целенаправленное использование методов кинематического и динамического анализа позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса. На основе проведенного анализа литературы и практического опыта применения биомеханического анализа в спортивной подготовке курсантов образовательных организаций системы МВД России можно сделать следующие выводы [8]:

1. Биомеханический анализ является мощным инструментом для оптимизации спортивной техники легкоатлетов высокого уровня. Объективное измерение параметров

движений позволяет выявлять недостатки техники, которые не всегда очевидны при субъективной оценке.

2. Ключевые биомеханические показатели техники бега включают длину шага, частоту движений, угловые характеристики суставов, вертикальные колебания центра масс и силовые характеристики отталкивания. Для каждой дисциплины легкой атлетики эти показатели имеют специфические оптимальные значения.

3. Внедрение биомеханического анализа в повседневную практику подготовки спортсменов требует комплексного подхода, включающего наличие необходимого оборудования, разработку унифицированных протоколов оценки и повышение квалификации тренерских кадров.

4. Полученные данные биомеханического анализа должны интерпретироваться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и интегрироваться в общую систему его подготовки для максимальной эффективности тренировочного процесса.

5. Дальнейшее развитие этого направления требует расширения научных исследований в области биомеханики легкой атлетики, разработки более доступных и компактных систем анализа, а также подготовки новых поколений тренеров, компетентных в использовании современных научных методов.

Внедрение биомеханических подходов в практику спортивной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России позволит значительно повысить качество и эффективность учебно-тренировочного процесса, способствуя достижению более высоких спортивных результатов при одновременном снижении риска травматизма.

Литература

1. Иванов С.А. Применение современных технологий в анализе техники легкоатлетических упражнений // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. 2017. № 1. С. 28–35.

2. Герасимов И. В., Тодрик В. Н. Современные методы развития скоростной выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 46–49.

3. Дегтярёва К. В., Волкова Е. А. Понимание законов движения: как биомеханика улучшает ваш бег // Теория и практика современной науки. 2024. № 6 (108). С. 60–63. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-zakonov-dvizheniya-kakbiomehanika-uluchshaet-vash-beg (дата обращения: 30.01.2026).

4. Гареев Д. Р. Оценка специальной физической подготовки спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции, на этапе спортивного совершенствования // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 3 (109). С. 59–64.

5. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107–110.

6. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : материалы международной научно-практической конференции, Хабаровск, 18–20 октября 2017 года. Хабаровск: ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.

7. Кузнецов М. Б., Фомина В. Э. Некоторые аспекты подготовки курсантов МВД России к бегу на длинные и средние дистанции // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 97-101. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения 30.01.2026 г.).

8. Погонышева Н. С., Пахомов В. И. Особенности обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России технике бега // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 30–35. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 30.01.2026 г.).

УДК 796

Смоляков Данил Андреевич[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
и спорта Орловского юридического института
МВД России имени В.В. Лукьянова

Собакарева Екатерина Валерьевна
научный сотрудник научно-исследовательского отдела
Ростовского юридического института МВД России

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ВОЗВРАЩЕНИЯ К СЛУЖБЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ, ПОЛУЧИВШИХ РАНЕНИЯ ИЛИ ТРАВМЫ

Возвращение к полноценной служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел, получившего ранение или серьезную травму, представляет собой сложную, многокомпонентную задачу, далекую от простого медицинского выздоровления. Этот процесс выходит далеко за рамки клинической реабилитации, трансформируясь

[1] © Смоляков Д.А., 2026

в стратегическую проблему сохранения ценных профессиональных кадров, поддержания морального духа личного состава и, в конечном счете, обеспечения оперативной готовности подразделений. Традиционный подход, фокусирующийся преимущественно на заживлении тканей и восстановлении базовых двигательных функций, оказывается явно недостаточным для возвращения человека в среду, где профессиональная пригодность жестко детерминирована не только физическими кондициями, но и специфическими служебно-прикладными навыками, психологической устойчивостью и способностью к принятию решений в условиях стресса. Таким образом, актуальность разработки и внедрения целостной, многоэтапной модели реабилитации и профессиональной реинтеграции, учитывающей все аспекты служебной деятельности, не подлежит сомнению.

Исходя из этого, предлагается рассмотреть процесс возвращения к службе как последовательность трех взаимосвязанных, но логически и содержательно обособленных этапов.

Первый этап – клиническая (медицинская) реабилитация, направленная на устранение непосредственных последствий травмы и стабилизацию состояния.

Второй этап – общая физическая реабилитация, основной целью которой является восстановление основных физических качеств до уровня, необходимого для полноценного несения службы.

Третий этап – специальная физическая и психофизическая реабилитация, направленная на восстановление утраченных или нарушенныхслужебно-прикладных навыков, а также профессиональной идентичности и психологической готовности к выполнению служебных задач.

Ключевым принципом предлагаемой модели является то, чтопереход между этапами должен регулироваться не субъективными ощущениями или календарными сроками, а строгими объективными критериями готовности.

Начальный, клинический этап реабилитации закладывает биологический фундамент для всех последующих усилий. Его эффективность в значительной степени определяет скорость и качество восстановления. Современный подход к реабилитации сотрудников органов внутренних дел с повреждениями опорно-двигательного аппарата, например, основывается на принципах раннего начала, непрерывности, последовательности и индивидуальности программ. Медицинская реабилитация в специализированных центрах, таких как учреждения, подведомственные Социальному фонду России или Минобороны, носит комплексный характер и включает, помимо собственно лечебных мероприятий, широкий спектр восстановительных методик. Так, для пациентов с нарушениями функций движения активно применяются занятия в бассейне по особым методикам и механотерапия –

выполнение дозированных движений на специальных механических тренажерах, что позволяет безопасно и точно восстанавливать амплитуду движений, силу и координацию в поврежденных сегментах. Ведущую роль на этом этапе играет физиотерапия, направленная на снижение болевого синдрома, уменьшение воспаления, улучшение трофики тканей и ускорение регенерации. К проверенным методам, широко применяемым в практике восстановления после боевых травм, относятся различные виды электротерапии (например, амплипульстерапия, интерференцтерапия), ультразвуковая терапия, лазеротерапия, а также лечебный массаж, который способствует улучшению микроциркуляции, профилактике мышечной атрофии и образованию контрактур. Однако здесь принципиально важно, чтобы работа, начатая в стационаре или реабилитационном центре, продолжалась ипри переводе на амбулаторный режим лечения, без каких-либо длительных перерывов или полного прекращения, что позволит обеспечитьполное восстановление всех поврежденных функций организма.

Однако успешное завершение клинического этапа, фиксируемое сращением переломов, заживлением ран и восстановлением первичной подвижности, отнюдь не означает готовности сотрудника приступить к исполнению служебных обязанностей. Фактически, здесь завершается сугубо медицинская часть работы и начинается центральный этап – общая физическая реабилитация. Организм человека – единая, сложная, саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающейся средой, имеющая способность к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации [1]. В период прохождения лечения, по объективным причинам, сотрудник не может полноценно заниматься физической подготовкой, ввиду чего снижается уровень его физических качеств. В этой связи, после прохождения полного курса реабилитации, необходимо вновь приступать к выполнению физических упражнений, при этом следуя важному принципу – переход от меньшего объема нагрузки к прежнему, либо же к большему, должен осуществляться плавно и постепенно. Однако ввиду того, что физические показатели в значительной мере снижаются, человек начинает испытывать моральный кризис, ведь, по сути, весь достигнутый им прогресс приходится восстанавливать фактически с нуля. Здесь же важным элементом выступает психологическая поддержка со стороны близких и коллег, которая способна помочь преодолеть сотруднику его нравственные терзания, а также сохранить мотивацию к дальнейшим занятиям физической подготовкой. Таким образом, правильно реализуемый комплекс мероприятий по общей физической реабилитации не только позволит вернуться на свой прежний уровень физической подготовки, но и увеличить физические показатели, которые были до получения ранения, травмы или увечья.

Безупречное выполнение всех нормативов физической подготовки, являясь необходимым условием, отнюдь не является достаточным для гарантии успешного и устойчивого возвращения к службе. Третий, завершающий этап – специальная физическая и психофизическая реабилитация – адресован именно к этой сложной проблеме. Его суть заключается в восстановлении профессиональной идентичности, формировании психологической готовности к несению службы в полном объеме. Этот этап в наименьшей степени формализован в современных ведомственных практиках, однако его игнорирование зачастую сводит на нет результаты многомесячных усилий медицинских и физкультурных специалистов. Исследования, посвященные медико-профилактической реабилитации полицейских спецподразделений, указывают на прямую корреляцию между качеством психологического восстановления и долгосрочными результатами, такими как снижение уровня повторного травматизма и увеличение профессионального долголетия. Сотрудник, формально соответствующий физическим стандартам, может испытывать скрытую неуверенность, тревожность, страх повторной травмы или, напротив, демонстрировать неадекватно рискованное поведение как форму гиперкомпенсации. Поэтому ключевой задачей на этом этапе становится проведение углубленной психологической диагностики и, при необходимости, организация курса занятий с клиническим психологом или психотерапевтом, специализирующимся на посттравматических стрессовых расстройствах и кризисных состояниях у представителей опасных профессий.

Его цель – целенаправленное и адаптированное восстановление профессиональной трудоспособности, а не просто общего здоровья. Этот этап должен осуществляться в условиях, максимально приближенных к ведомственной системе физической подготовки, и под руководством инструкторов, глубоко понимающих специфику служебно-прикладных задач. Исследования, посвященные подготовке сотрудников органов внутренних дел, однозначно указывают на необходимость использования в учебно-тренировочном процессе физических упражнений в условиях так называемых «сбивающих факторов», которые моделируют элементы реальной оперативной обстановки (дефицит времени, психоэмоциональный стресс, нестандартные условия окружающей среды). Такой подход, перенесенный в контекст реабилитации, означает, что после достижения базовых физических кондиций программа для травмированного сотрудника должна эволюционировать от общеукрепляющих упражнений к специальным. Например, для сотрудника патрульно-постовой службы, перенесшего травму коленного сустава, недостаточно просто восстановить силу четырехглавой мышцы бедра. Необходимо последовательно включить в программу упражнения на устойчивость, затем – бег с изменением направления, преодоление условных препятствий, отработку приемов

задержания и, наконец, комплексные тренировки в смоделированных условиях улицы. Только такая поэтапная и прикладная работа позволяет сформировать не просто физическую готовность, а именно функциональную готовность к специфическим нагрузкам службы.

Ключевым объективным инструментом оценки эффективности данного этапа являются ведомственные нормативы физической подготовки. Они служат четким, измеримым и обязательным для всех ориентиром. В качестве иллюстрации можно привести квалификационные требования МВД России, которые дифференцированы не только по полу и возрасту, но и по характеру должностных обязанностей. Так, для большинства должностей в подразделениях уголовного розыска, патрульно-постовой службы или ГИБДД установлены контрольные показатели по подтягиванию, отжиманию, челночному бегу. Для сотрудников же подразделений личной охраны и физической защиты требования существенно выше и включают, помимо прочего, нормативы на выносливость, в т.ч. бег на 3 км. Таким образом, программа специальной физической реабилитации должна быть строго индивидуализирована не только под характер травмы, но и под целевую должность, к возвращению на которую готовится сотрудник. Достижение им установленных для его категории нормативов становится первым формальным и бесспорным критерием готовности к переходу на следующий уровень – этап психолого-организационной интеграции.

Крайне важным элементом является разработка и реализация индивидуального плана постепенного ввода в полноценную деятельность, который может включать временное ограничение по видам нагрузок, исключение работы в ночные смены или участие в операциях повышенного риска на определенный адаптационный период. Такой план, основанный на объективных медицинских и функциональных показателях, позволяет минимизировать риски и снять излишнее психологическое давление как с самого сотрудника, так и с его коллег.

Однако, эффективная реализация описанной трехуровневой модели наталкивается на ряд существенных системных барьеров. Прежде всего, это фрагментарность и ведомственная разобщенность самого реабилитационного процесса. Клинический этап часто находится в зоне ответственности системы здравоохранения (Минздрав, ведомственные госпитали), специальная физическая реабилитация может проводиться в центрах спортивной медицины или на базе учебных центров силовых структур, а психологическая и организационная интеграция остается прерогативой кадровых служб конкретного подразделения. Отсутствие единого координирующего центра, сквозного электронного досье пациента-реабилитанта и четких административных регламентов перевода между этапами приводит к потерям информации, дублированию усилий или, что хуже, к выпадению сотрудника из процесса на критически важных стадиях. Еще одним барьером является дефицит кадровых и

материально-технических ресурсов. Далеко не каждое территориальное подразделение МВД или другого силового ведомства имеет в штате инструкторов ЛФК, прошедших специальную подготовку для работы с последствиями боевых травм и травм, полученных при выполнении служебных обязанностей, а также оснащенные тренажерные залы с оборудованием для механотерапии. Часто реабилитация сводится к рекомендациям «заниматься спортом», что абсолютно не отвечает требованиям специальной физической подготовки. Наконец, значимым препятствием остается устойчивый стереотип в профессиональной среде, когда факт серьезной травмы или ранения может негласно восприниматься как признак утраты профессиональной полноценности, что создает нездоровый психологический климат и тормозит инициативу самих сотрудников по активному восстановлению.

Преодоление этих барьеров требует последовательных практических шагов по созданию единого ведомственного стандарта управления возвращением к службе. Центральным элементом такого стандарта должна стать именно третья, служебно-прикладная стадия реабилитации, поскольку она служит критически важным мостом между медициной и службой. В основу стандарта могут быть положены следующие принципы:

- **Нормативно-правовое закрепление.** Разработка и утверждение единого межведомственного приказа (или пакета документов), который детально прописывает этапы, критерии перехода, ответственных исполнителей, требования к материально-техническому оснащению и форматы взаимодействия между медицинскими, реабилитационными и кадровыми структурами.
- **Создание мультидисциплинарных реабилитационных команд.** Формирование на базе ведущих ведомственных госпиталей или реабилитационных центров постоянных рабочих групп, в которые входят травматолог-ортопед, врач по спортивной медицине и ЛФК, физиотерапевт, клинический психолог и представитель руководстваведомства или подразделения. Именно такая команда должна вести реабилитанта от поступления до выписки с итоговыми рекомендациями для кадровой службы.
- **Внедрение объективного мониторинга.** Использование современных технологий для оценки прогресса. Помимо стандартных функциональных проб, это могут быть системы видеоанализа движения (для оценки биомеханики бега, прыжков), портативные миографы для контроля мышечного баланса, а также компьютерные психодиагностические комплексы для отслеживания динамики психоэмоционального состояния.
- **Принцип «реабилитации через профессию».** Максимальное насыщение программ третьего этапа элементами, имитирующими реальные служебные задачи. Для различных категорий сотрудников это могут быть тренировки в специально оборудованных тактико-специальных городках, занятия по огневой подготовке с акцентом на стабильность

позы и кинематику движений после травмы, отработка элементов рукопашного боя или тактики передвижения в зданиях.

В заключение необходимо подчеркнуть, что процесс возвращения к службе сотрудника, получившего ранение или травму, является не линейным, а итеративным, требующим постоянной обратной связи и корректировки программ. Предложенная трехуровневая модель – клиническое восстановление, специальная физическая реабилитация и психолого-организационная интеграция – задает системную логику этого процесса. Здоровье человека не сводится к некоторой природной данности: оно имеет не только объективные, но и субъективные предпосылки; оно формируется, укрепляется, и, к сожалению, еще утрачивается [2].

Критически важным является отказ от календарного подхода в пользу критериального, когда переход на каждый следующий этап санкционируется только по достижении заранее определенных и измеримых показателей, будь то данные инструментального обследования, результаты выполнения нормативов ФП или заключение психологической комиссии. Инвестиции в создание целостной системы профессиональной реинтеграции – это не просто расходы на социальную поддержку личного состава, а стратегическое вложение в человеческий капитал силовых структур, напрямую влияющее на их боеспособность, сплоченность и профессиональный авторитет. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку детальных протоколов для различных видов травм, оценку экономической эффективности комплексных программ и изучение долгосрочных карьерных траекторий сотрудников, прошедших полноценный цикл реабилитации.

Литература

1. Алдошин, А. В. Биоритмическая организация физической работоспособности курсантов образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии : Материалы девятнадцатой всероссийской научно-методической конференции, Иркутск, 05–06 марта 2014 года / Восточно-Сибирский институт МВД России; Редакционная коллегия: Карнович С.А., Жигалов Н.Ю., Капустюк П.А., Деменченок О.Г., Гальцев С.А., Гольчевский В.Ф., Грибунов О.П., Каримова Т.С., Павлюченкова Н.В., Синиченко В.В., Побережная Е.И.. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2014. – С. 242.

2. Кузнецов, М. Б. Здоровьесбережение курсантов и слушателей как задача образовательных организаций МВД России / М. Б. Кузнецов // Совершенствование

физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей XXIV Всероссийского круглого стола, Орёл, 30 июня 2016 года. – Орёл: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В.В. Лукьянова», 2016. – С. 110.

УДК 796.799

Тарута А.Г.[1]
преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ГОРОДОШНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ МВД РОССИИ

В статье рассматриваются исторические, организационные и прикладные аспекты развития городошного спорта в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее – МВД). Анализируется значение городков как средства физической, профессионально-прикладной и морально-волевой подготовки сотрудников органов внутренних дел, а также их роль в сохранении традиций отечественной физической культуры. Отдельное внимание уделяется вопросам внедрения городошного спорта в служебно-прикладную подготовку, его воспитательному потенциалу и перспективам развития в современных условиях.

Система физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации традиционно рассматривается как важнейший элемент обеспечения профессиональной готовности личного состава. Физическое развитие сотрудника МВД напрямую связано с его способностью выполнять служебные задачи, противостоять стрессовым факторам, сохранять работоспособность и устойчивость психики в условиях повышенной нагрузки.

На протяжении десятилетий в системе МВД применяются различные виды физической, служебной и тактико-специальной подготовки, включающие инновационные методы и современные спортивные дисциплины, а также проверенные временем традиционные формы двигательной активности [4].

Городошный спорт, являющийся исконно российским видом спорта, представляет особый интерес в контексте ведомственной физической подготовки. Его простота,

[1] © Тарута А.Г., 2026

доступность и одновременно высокая координационная и силовая насыщенность делают городки эффективным инструментом физического и воспитательного воздействия. В условиях поиска оптимального баланса между инновациями и сохранением традиций обращение к городошному спорту в системе МВД представляется обоснованным и перспективным.

Целью настоящей статьи является анализ некоторых аспектов использования и развития городошного спорта в системе МВД России, а также обоснование его значимости как элемента физической и морально-психологической подготовки сотрудников.

Рассматривая исторические предпосылки развития городошного спорта установлено, что городки как форма народной игры имеют глубокие исторические корни. Упоминания о подобных играх встречаются в письменных источниках XVIII–XIX веков. В дореволюционной России городки были широко распространены среди различных слоев населения – от крестьян до военных и представителей интеллигенции. Особое значение игра приобрела в военной среде, где рассматривалась как средство развития меткости, силы и координации [2].

В советский период городошный спорт получил статус официальной спортивной дисциплины. Были разработаны единые правила, созданы федерации, введены разряды и звания. В это же время городки активно внедрялись в систему физической подготовки вооруженных сил, милиции и других силовых структур. Простота оборудования и возможность организации занятий практически в любых условиях способствовали их популярности.

Для органов внутренних дел городки представляли особую ценность как вид спорта, сочетающий элементы соревновательности, дисциплины и коллективного взаимодействия. Эти качества органично вписывались в идеологию и практику служебной подготовки [1].

Современная система физической подготовки МВД России ориентирована на формирование у сотрудников комплекса физических качеств, необходимых для успешного выполнения служебных задач. К ним относятся сила, выносливость, быстрота, ловкость и координация движений. Городошный спорт в данном контексте может рассматриваться как вспомогательное, но значимое средство развития ряда ключевых качеств.

В процессе игры активно задействуются мышцы плечевого пояса, спины и нижних конечностей, развивается точность движений и глазомер. Метание бит требует не только физической силы, но и умения концентрироваться, рассчитывать траекторию и контролировать эмоциональное состояние. Эти навыки имеют прямую проекцию на профессиональную деятельность сотрудников МВД.

Кроме того, городки могут эффективно использоваться в качестве формы активного отдыха и восстановления. В отличие от высокоинтенсивных тренировок, они позволяют снизить психоэмоциональное напряжение, не выпадая при этом из системы физической подготовки [3].

Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе МВД направлена на формирование навыков и качеств, непосредственно связанных со служебной деятельностью.

С указанной точки зрения городошный спорт обладает следующим рядом преимуществ:

1. Он оттачивает меткость и филигранную точность движений – качества, незаменимые при работе с вооружением и специальными средствами.

2. Систематические тренировки укрепляют скелетно-мышечную систему, служа надежной профилактикой повреждений.

3. Соревновательный дух игры закаляет характер, формируя стрессоустойчивость и умение действовать решительно в условиях цейтнота.

Значительного внимания заслуживает педагогический аспект. Необходимость соблюдения регламента, проявления респекта к оппоненту и ведения борьбы в рамках игровых принципов, характерная для данных состязаний, коррелирует с профессиональной этикой сотрудников правоохранительных органов и может быть интерпретирована как компонент их морально-нравственного становления.

Анализ практического опыта указывает на то, что наиболее продуктивным методом инкорпорации городошного спорта в систему МВД является применение интегративного подхода. Данный подход может быть реализован посредством организации элективных курсов, проведения внутриведомственных спортивных мероприятий, а также включения в программу спортивных фестивалей и оздоровительных дней.

На уровне образовательных организаций МВД городки целесообразно включать в вариативную часть программ физической подготовки, что позволит познакомить обучающихся с традиционным видом спорта, сформировать устойчивый интерес и заложить основы для дальнейших занятий.

Территориальные органы МВД используют потенциал физической подготовки, опираясь на инициативу своих руководителей и инструкторов. Даже скромные материальные возможности позволяют создать устойчивую инфраструктуру для занятий спортом (площадки, секции), что служит мощным стимулом для вовлечения всего личного состава в активную спортивную деятельность.

Культурная значимость городошного спорта является неоспоримой. Он представляет собой фундаментальный элемент национального наследия, обеспечивая преемственность

между историческими периодами и современностью. В условиях глобализационных процессов и унификации спортивной сферы, культивирование уникальных и самобытных видов спорта, таких как городошный, приобретает первостепенное значение для поддержания национальной идентичности.

В контексте работы Министерства внутренних дел, данный вопрос приобретает особую актуальность. Сотрудники правопорядка несут двойную ответственность: они не только исполняют свои непосредственные служебные обязанности, но и выступают хранителями и распространителями основополагающих принципов. Вовлечение в традиционные спортивные дисциплины становится эффективным средством для формирования глубокого ощущения причастности к историческому наследию Родины и своей профессиональной деятельности, что, в свою очередь, способствует усилению единства и солидарности в коллективе.

Участие в городских мероприятиях на спортивных событиях позволяет органам внутренних дел активно взаимодействовать с населением, повышая тем самым свою репутацию.

Несмотря на неоспоримые преимущества, прогресс городошного спорта в рамках Министерства внутренних дел тормозится рядом существенных препятствий. Среди них выделяются низкий уровень осведомленности общественности, дефицит необходимой инфраструктуры и ресурсов, а также сильное соперничество с более современными и финансово выгодными спортивными дисциплинами.

Для обеспечения дальнейшего роста и развития необходимо системное содействие со стороны профильных ведомств, формирование квалифицированного тренерского состава и интеграция соответствующих объектов в государственные программы по развитию массового спорта. Активное применение инновационных методов продвижения, в том числе с использованием медиа-платформ и проведения совместных мероприятий с другими ведомствами, способно существенно увеличить популярность этого вида спорта.

Таким образом, городошный спорт представляет собой эффективное и недооцененное средство физической и воспитательной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Его использование позволяет не только развивать важные физические качества, но и формировать морально-волевые и профессионально значимые характеристики личности сотрудника МВД.

Сохранение и развитие городошного спорта в системе МВД соответствует традиционному подходу к физической культуре, основанному на преемственности, практической пользе и воспитательном потенциале. В условиях современных вызовов

обращение к проверенным временем формам подготовки может стать одним из факторов повышения общей эффективности служебной деятельности.

Литература

1. Бондарь К.В. Городошный спорт: история и современность / К.В. Бондарь, С.Э. Телишнев // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов, Омск, 20–21 ноября 2024 года. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – С. 244-256.

2. Евдокимов В.А. Городошный спорт-забытая народная Забава / В.А. Евдокимов, Е.Г. Аннакурбанова // Межкультурное общение: лингвистические основы и стратегии обучения: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 110-летию ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, Воронеж, 01 ноября 2022 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2022. – С. 157-159.

3. Каменовский В.А. Национальные виды спорта: русская лапта и городошный спорт как средство физического и духовно-нравственного развития студентов / В.А. Каменовский // Диалог языков и культур в современном образовательном пространстве: материалы VII национальной научно-практической конференции, Воронеж, 27 мая 2025 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2025. – С. 195-201.

4. Тарута А.Г. Инновационные методы тактической подготовки сотрудников силовых структур Российской Федерации / А.Г. Тарута // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник материалов XXVII международной научно-практической конференции, Иркутск, 16–17 октября 2025 года. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2025. – С. 260-262.

УДК 796

Тхагалегов А.А.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

СПОРТ И ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ КАК СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ НЕКОТОРЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОТИВОРЕЧИЙ

Все события, с малых лет происходящие в жизни человека, все явления, влияние которых он на себе напрямую или косвенно ощущает, люди, во взаимодействии с которыми он вольно или невольно оказывается, идеи и установки, которые либо навязываются контекстом, либо органично находят отклик в душе и вызывают заинтересованность – все это формирует индивидуальность, определяет соотношение жизненных установок, набор субъективных личностных качеств и объективных характеристик, по которым человека можно отнести к тому или иному сообществу. Вариаций влияния этих обстоятельств может быть несчетное множество. Врожденные и приобретенные, биологические и социальные, географические и климатические, политические и национальные, идеологические и религиозные – эти и многие другие факторы порождают как единомышленников, так и различия во взглядах, потенциально являющееся основанием для противоречий и конфликтов.

В любом обществе, вне зависимости от его устройства, всегда есть проблема неравенства, то есть преимущества одних членов над другими в каком-либо параметре. Распределение материальных ресурсов, уровень образования, генетическая предрасположенность и антропометрические данные, физическое развитие, склонность к определенным занятиям могут быть использованы как повод для разобщения людей. Процесс расслоения социума никогда не удастся остановить полностью, его нельзя однозначно назвать негативным, так как нередко импульсом для его инициации служит, к примеру, инициатива людей, желающих улучшения благосостояния, получения престижной профессии, либо упорная работа над своим здоровьем и контроль вредных привычек для улучшения генофонда. Однако и полное отсутствие контроля за разделением общества на «низы» и привилегированные слои, культ, например, высокого роста над низким или одних

[1] © Тхагалегов А.А., 2026

черт лица над другими, многократно имел место в истории и приводил к одному итогу – социальной катастрофе и падению ксенофобских режимов.

Физическая подготовка, как вид деятельности, в данном случае без категорической привязки к массовости или спорту высших достижений, является занятием, которое как раз и может объединять людей, во многом нивелировать различия и создавать предпосылки для создания общности интересов. Сама по себе являющаяся процессом развития возможностей, уже содержащим установки личностного прогресса, двигательная активность населения поощряется и российским государством, что реализуется через федеральные и региональные программы поддержки инициатив по расширению и повышению доступности спортивной инфраструктуры, увеличение секций для занятий спортом, проведение тематических массовых мероприятий. В данной работе нам бы хотелось обосновать утверждение, что физкультура, как один из аспектов социальной жизни, может играть значительную роль в снижении социального неравенства, предоставляя равные возможности и инструменты для развития и улучшения качества жизни.

Занятие спортом позволяет раскрыть человеку его потенциал, помогает сохранять устойчивую позицию в обществе. В спортивной сфере учитываются как личные, так и общественные интересы, затрагиваются многие аспекты жизни. Она благоприятно воздействует на продолжительность жизни человека, укрепляет семейные узы, способствует здоровой обстановке в обществе. У вовлеченного в физкультурную деятельностьчеловека улучшается стрессоустойчивость, коммуникабельность, выносливость, уверенность в себе, самоконтроль, дисциплинированность, наблюдается духовное обогащение. Физическая активность способствует адаптации человека в окружающих обстоятельствах, совершенствованию личности, объединению людей различных возрастов, полов и социального происхождения. Спортивные мероприятия и клубы становятся площадками для общения, местами встреч людей, где разрушаются стереотипы и предрассудки, а общие цели и интересы способствуют формированию крепких социальных связей и снижению барьеров. Физкультура – залог хорошего настроения и самочувствия. Она может служить мостом между различными социальными группами, содействуя их интеграции и взаимодействию [1]. К примеру, в любительской футбольной команде могут состоять как руководители производств и должностные лицавысшего руководящего звена, так и рядовые работники, и служащие, а совместная спортивная деятельность явится фактором, реализующим их общие интересы.

В целях демонстрации пользы расширения охвата физкультурного движения для регионов страны приведем следующую последовательность обстоятельств: Приобщение населения к спортивной деятельности способствует созданию благоприятной социальной

среды, обстановки комфорта, привлекательности для посещения. Тем самым увеличивается туристический поток, а, следовательно, и поток финансовый, что ведет к развитию социальной и рекреационной инфраструктуры. Крупные спортивные мероприятия, такие как олимпиады или чемпионаты мира, могут стать катализатором для развития инфраструктуры региона, включая транспорт, гостиничный бизнес и торговлю. Физкультура также способствует развитию малого и среднего бизнеса, поскольку спортивные мероприятия увеличивают спрос на товары и услуги, такие как спортивное оборудование и питание. Это создает благоприятные условия для предпринимательства и инноваций в сфере спорта и здоровья [2]. Появление новых объектов в свою очередь влечет создание дополнительных рабочих мест и возможность профессиональной занятости жителей. Безусловно, в этой цепочке массовая физкультурная деятельность является лишь одним компонентом, но его влияние на общий контекст все же очевидно и его не следует принижать.

Умеренная тренировочная деятельность полезна для здоровья, повышает работоспособность, продлевает период жизненной активности, позволяет людям и в зрелом возрасте сохранять мобильность и бодрость. Эта активность зачастую конвертируется в полезную экономическую деятельность, когда пожилые люди, даже находясь на пенсии, берут на себя нетрудную работу, обеспечивают себе дополнительный доход и могут по своему усмотрению распоряжаться дополнительным ресурсом. Тем самым, посредством, по сути, полезной привычки к подвижному образу жизни и физическим занятиям, для части населения снижается актуальность вопроса финансового самообеспечения.

Спорт и физическая культура – один из важных социальных лифтов. Благодаря реализации в спортивном направлении даже выходцы из маргинальной среды имеют шанс добиться жизненного успеха, реализоваться и стать примером для последующих поколений. Истории спорта известны многочисленные примеры, когда успешные спортсмены часто становятся ролевыми моделями, стимулируя молодежь к достижению успеха не только в спорте, но и в других сферах жизни. Спортивные программы для молодежи, особенно в неблагополучных районах, могут снизить социальное напряжение и улучшить социальную стабильность [3]. Не состоявшись как профессиональный спортсмен, приверженец здорового образа жизни имеет шанс найти себя в фитнес-индустрии и делиться накопленным опытом в качестве тренера, инструктора или функционера.Вся эта деятельность в сфере спорта может способствовать сокращению экономического неравенства и улучшению жизненного уровня населения.

Слом гендерных стереотипов также может быть достигнут благодаря физической активности представительниц прекрасного пола. Девушки сегодня в нашей стране стремятся к реализации и на спортивном поприще, доказывая себе и обществу собственную

состоятельность в выбранном направлении. Применительно к спортсменке, придерживающейся правил здорового образа жизни, а тем более имеющей регалии и представляющей малую родину на соревнованиях различного масштаба мало кто сможет применить обидное клише «слабый пол». Через физкультурную деятельность девушка может решить проблемы с лишним весом, улучшить осанку, укрепить мышечный каркас, решить психологические проблемы, связанные с чувством неуверенности. Таким образом проблема неравенства полов в обществе также решается благодаря применению средств из арсенала физической подготовки.

Поистине, физическая культура представляет собой мощный инструмент социальной политики, способный влиять на различные аспекты социального неравенства. Сейчас, когда общественные противоречия зачастую обострены до предела, виды деятельности, способные унифицировать общество, показать имеющуюся общность взглядов и целей, особенно ценны. Население должно видеть государственную поддержку федеральных, региональных и частных инициатив, касающихся повышения доступности спортивных объектов, развития спорта для социально незащищенных категорий граждан и транслирующих мнение о физкультурной деятельности как действенном способе личностного развития.

Литература

1. Базыкин М.И., Лесникова Г.Н. К вопросу о роли физической культуры в социальной адаптации студентов // Вестник науки. – 2024. – № 3. – С. 390-395.

2. Данилова А.М., Шиндина Т.В. Роль физкультуры в преодолении социальных неравенств // Научный аспект. 2024. № 6.

3. Курникова М.В. Физическая культура и спорт как социальное пространство // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2021. № 2. С. 175–181.

УДК 796

Тхазеплов Р.Л.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ОТРАБОТКА ВЕДЕНИЯ ЕДИНОБОРСТВА В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ КАК ФАКТОР ФИЗИЧЕСКОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СОТРУДНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ ПОЛИЦИИ

Число ситуаций, в которые по роду службы могут попасть современные полицейские, поистине с трудом поддаются счету, ввиду крайнего многообразия. Сам статус лица, ответственного за сохранение правопорядка в обществе, предполагает для сотрудника органов внутренних дел великое множество проявлений, а соответственно и навыков. Подчас возникает необходимость монотонного труда, требующего концентрации внимания и детального разбора информации. Иногда – работы на фоне недостаточного восстановления организма, усталости, упадка сил. Бывают моменты, когда темп выполнения обязанностей приходится резко форсировать ввиду мгновенно меняющихся обстоятельств, принимать решения в кризисные минуты, ориентируясь на собственный профессиональный опыт.

Попасть в сложный, напряженный контекст могут все представители правоохранительной системы, находящиеся при исполнении служебных обязанностей – причиной тому конфликт интересов представителя власти и правонарушителя, когда последний стремится избежать ответственности за незаконное деяние, а первый обязан пресекать подобные поведенческие акты. Однако наиболее опасной с точки зрения вероятности столкновения с агрессивно настроенным противником, риска здоровьем, а иногда и жизнью для защиты интересов третьих лиц, профиля деятельности и цели создания подразделения является служба в отрядах быстрого реагирования и специального назначения, то есть подразделениях, отвечающих за силовое сопровождение работы иных органов внутренних дел.

Для бойцов специальных подразделений физическая и огневая подготовка, навык единоборств, понимание тактического рисунка противостояния, владение техническими средствами поддержки силовых операций жизненно необходимы, а их уровень является некой гарантией успеха в решении поставленных задач. Соответственно, чем этот уровень

[1] © Тхазеплов Р.Л., 2026

выше, тем выше эффективность работы отряда, тем с большей вероятностью все его члены вернутся домой живыми и здоровыми, тем увереннее будут себя чувствовать рядовые граждане, находясь под надежной защитой.

Работая над физической подготовкой, сотрудники специальных подразделений с точки зрения вида и объема нагрузок не уступают ведущим спортсменам. Укрепление организма в тренировочном процессе сопряжено для них с формированием необходимых навыков психологической регуляции, тактической выучки, достижением понимания между коллегами, чтобы без затруднений взаимодействовать, реализуя установку командования. Однако базисом для них является изучение техники служебно-прикладных единоборств, проведение на ее основе приемов задержания в различных условиях, отработка элементов силового воздействия.

Большинство операций по задержанию особо опасных преступников происходит в квартирах или домах, кафе и ресторанах, когда злоумышленник меньше всего этого ожидает и отвлечен на посторонние факторы. Да и в целом, спецназовцам нередко приходится действовать в замкнутых или ограниченных пространствах, где передвижение затруднено планировкой помещения, а полноценный маневр, например, комбинация «удар-захват-бросок-применение средств ограничения свободы» невозможна. Потому единоборство в таких условиях в обязательном порядке должно включаться в число методических средств подготовки личного состава специальных подразделений.

Для того, чтобы сохранять результативность профессиональной деятельности, связанной с пресечением правонарушений в условиях ограниченного пространства, бойцу подразделений специального назначения необходимо постоянно стремиться повысить уровень развития индивидуальных навыков рукопашного боя в стандартных условиях, чтобы впоследствии опираться на него, видоизменяя манеру ведения боя. Изначальное тренировочное воздействие в виде базового обучения функционированию в ограниченном пространстве представляется нам малоэффективным, так как с одной стороны будет являться слишком узкоспециальным навыком, а с другой вызовет искажение техники и явится причиной пробелов в подготовке. Иными словами, подстроить классическую технику под специфические условия будет намного проще. К примеру, условия ограниченного пространства можно имитировать на учебных спаррингах несколько раз за тренировочный цикл.

Также инструкторам бойцов необходимо наличие научно обоснованной методики проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД в условиях подготовки к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. В качестве желаемых результатов и направлений прогресса необходимо рассматривать:

1. Высокую степень физической и психологической готовности личного состава специальных подразделений для действий в условиях ограниченного пространства.

2. Высокий уровень сплоченности и слаженности действий личного состава специальных подразделений МВД при задержании преступников в условиях ограниченного пространства.

3. Отличное владение штатным оружием для ведения меткой стрельбы из различных положений.

4. Наличие хороших тактических знаний, умений и навыков при ведении групповых действий, организации взаимовыручки, подстраховки в условиях ограниченного пространства.

5. Умение эффективно использовать стены помещения, его планировку, подручные и другие средства для задержания преступника в условиях ограниченного пространства [1].

Изменения технической манеры ведения единоборства в стандартных условиях и в условиях ограниченного пространства необходимо распространять на ударную технику, а именно активнее применять так называемые «тычки», не требующие замаха, полноценной работы корпусом, вкладывания в удар веса и т. п. Технические огрехи в данном случае необходимо компенсировать скоростью, частотой и прицельностью ударного воздействия.

Атакующие и защитные движения должны быть максимально рациональными и короткими, рекомендуется исключить маневренную тактику и защиту перемещениями, предпочтение отдается защите корпусом (скручиваниям, подседам, уклонам), отбивам и подставкам руками. При проведении задержания преступника в ограниченном пространстве необходимо использовать технические действия, обеспечивающие преимущество на средней и ближней дистанциях, чередовать и максимально быстро переходить от ударов к действиям в захвате и обратно. Существенно повышается в таких условиях значение навыка по части освобождения от захвата и способности взять его самостоятельно, чтобы далее использовать для сваливания на землю, удержания, удушения и т.п [2].

При невозможности активных передвижений бойцам, вступившим в противоборство, необходимо стараться прикрывать друг друга, действовать скоординировано, принимать положение спиной к стенам, колоннам, несущим конструкциям, исключающим атаку с тыла. Схватка в ограниченном пространстве нередко принимает характер вязкой борьбы, в которой преимущество получает физически сильный, умеющий сохранять равновесие при переносе веса тела с ноги на ногу боец. Данный навык также подлежит тренировке. Большое число захватов за руки, корпус и одежду, проводимых сторонами конфликта в описываемых условиях, обуславливают в качестве подготовительной меры развитие при подготовке силы пальцев рук, кистей и предплечий.

Соответственно, ограниченное пространство повышает значимость и болевых приемов, таких как рычаг локтя, дожим кисти, выворачивание пальцев и т. д. При умелом применении эти элементы не требуют большой площади, но позволяют удерживать противника, нейтрализуя его сопротивление и контролировать его передвижение.

Полезным и обоснованным кажется нам замечание А.А. Тарасенко, который особо обращает внимание на эффективность в схватке на сверхмалой дистанции и осложненной незначительностью площади локации ударами локтями. Автор пишет: «Для использования в оперативно-служебной деятельности сотрудников транспортной полиции в ситуациях задержания преступников в условиях ограниченного пространства можно порекомендовать так же удары локтями (удар локтем сбоку (сверху-сбоку, снизу-сбоку); удар локтем сверху; удар локтем снизу; удар локтем наотмашь; удар локтем в сторону; удар локтем назад). В условиях ограниченного пространства локти являются не только эффективным средством атаки противника, но и не менее эффективным средством защиты. Речь идет о так называемой «локтевой защите». [3] Таким образом, периодическая акцентуация внимания в рамках отработки приемов рукопашного боя бойцами специальных подразделений полиции на условия ограниченного пространства безальтернативно позволит увеличить арсенал их двигательных навыков и обогатит аудиторию полезными знаниями.

Литература

1. Тарасенко А. А. Методика проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД с целью обеспечения эффективных действий в условиях ограниченного пространства // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. № 9. С. 89–91

2. Коник А. А., Дыбов В. Е., Дорохин А. Ю., Горелкин С. И. Особенности применения ударной техники сотрудниками ОВД в условиях ограниченного пространства // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 4. С. 10–17.

3. Тарасенко А. А., Егоров Д. Е. Рукопашный бой как средство подготовки сотрудников полиции к эффективным действиям на объектах транспорта в условиях ограниченного пространства // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 12. С. 144–147.

УДК 351.74:796.06

Филимонов Д.Г.[1]
старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЁЖНОСТИ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации характеризуется высокой степенью ответственности, необходимостью принятия оперативных решений в условиях дефицита времени, физическими и психоэмоциональными перегрузками, а также частым возникновением ситуаций, требующих применения физической силы. В этой связи физическая подготовка является одним из ключевых компонентов профессиональной подготовки сотрудников полиции, обеспечивающим их готовность к успешному выполнению служебных обязанностей.

Профессиональная надёжность сотрудника ОВД представляет собой интегральную характеристику, включающую способность качественно и своевременно выполнять служебные задачи в различных, в том числе экстремальных условиях, сохраняя при этом высокий уровень работоспособности и психофизиологической устойчивости [1]. Физическая подготовленность выступает материальной основой данной надёжности, определяя функциональные возможности организма, скорость реакции, силу, выносливость и координационные способности сотрудника.

Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к качеству выполнения правоохранительных функций в условиях современной оперативной обстановки, необходимостью совершенствования системы физической подготовки в органах внутренних дел и повышения её эффективности.

Нормативно-правовые основы физической подготовки в МВД России.

Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации регламентируется рядом ведомственных нормативных актов. Приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 утверждён Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел, включающий требования к физической подготовке на всех этапах профессионального становления [2].

[1] © Филимонов Д.Г., 2026

Квалификационные требования к уровню физической подготовки определены для различных категорий должностей рядового состава, младшего, среднего и старшего начальствующего состава. Нормативы дифференцированы по полу, возрасту и группам здоровья сотрудников, что обеспечивает индивидуальный подход и учёт функциональных возможностей личного состава.

Согласно действующим нормативам, физическая подготовка в МВД России включает следующие основные дисциплины:

- прикладная гимнастика (упражнения на перекладине, отжимания, упражнения на пресс);
- атлетическая подготовка (силовые упражнения, развитие мышечной силы и выносливости);
- лёгкая атлетика и ускоренное передвижение (бег на короткие и средние дистанции);
- преодоление препятствий, в том числе в бронежилете и с табельным оружием;
- служебно-прикладные единоборства (приёмы самообороны, задержания и сопровождения правонарушителей).

Профессионально-прикладная направленность физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) сотрудников органов внутренних дел представляет собой специализированный процесс формирования физических качеств, двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения конкретных оперативно-служебных задач [3]. В отличие от общей физической подготовки, ППФП ориентирована на моделирование реальных условий профессиональной деятельности и включает следующие компоненты:

1. Развитие профессионально важных физических качеств:

- скоростно-силовая выносливость для выполнения силового задержания и преследования правонарушителей;
- координационные способности и ловкость для действий в ограниченном пространстве;
- общая выносливость для длительной патрульно-постовой службы;
- скорость двигательной реакции для своевременного реагирования на угрозу.

2. Формирование прикладных двигательных навыков:

- техника боевых приёмов борьбы;
- навыки задержания, сопровождения и конвоирования правонарушителей;
- преодоление естественных и искусственных препятствий;
- действия в защитном снаряжении и с табельным оружием.

3. Психофизическая подготовка к экстремальным условиям:

• имитация психогенных факторов служебной деятельности (дефицит времени, внезапность, ответственность);

• формирование устойчивости к стрессовым воздействиям;

• выработка навыков самоконтроля и саморегуляции в критических ситуациях.

Исследования показывают, что интеграция элементов профессионально-прикладной подготовки в систему физической подготовки повышает общий уровень готовности сотрудников на 10–15% и способствует снижению травматизма при выполнении оперативно-служебных задач на 12% [4]. Это достигается за счёт формирования устойчивых двигательных стереотипов, адекватных реальным условиям профессиональной деятельности.

Физическая подготовка как фактор профессиональной надёжности.

Профессиональная надёжность сотрудника органов внутренних дел проявляется в способности стабильно поддерживать требуемый уровень эффективности деятельности независимо от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды и внутренних состояний. Физическая подготовленность выступает одним из базовых факторов, определяющих данную надёжность через следующие механизмы:

Физиологический механизм.

Систематические физические тренировки обеспечивают совершенствование функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной. Повышается аэробная производительность, увеличивается мышечная сила и выносливость, улучшается координация движений [5]. Это создаёт физиологический резерв организма, позволяющий противостоять экстремальным нагрузкам служебной деятельности без критического снижения работоспособности.

Психологический механизм.

Высокий уровень физической подготовленности формирует у сотрудника уверенность в собственных силах, положительно влияет на самооценку и мотивацию к выполнению служебных обязанностей. Физически подготовленный сотрудник демонстрирует более высокую стрессоустойчивость, способность к быстрому восстановлению после психоэмоциональных перегрузок, лучший самоконтроль в конфликтных ситуациях [6].

Профессионально-деятельностный механизм.

Владение прикладными двигательными навыками и высокий уровень развития физических качеств обеспечивают эффективность выполнения специфических профессиональных задач: задержания правонарушителей, преследования, применения физической силы, действий в защитном снаряжении. Сотрудник, обладающий необходимым уровнем физической подготовленности, способен действовать уверенно и решительно, что

повышает результативность оперативно-служебной деятельности и снижает риск травматизма [7].

Статистические данные МВД России свидетельствуют, что 85% выпускников образовательных организаций ведомства, демонстрирующих высокий уровень физической подготовленности, успешно адаптируются к служебной деятельности в течение первых шести месяцев, тогда как среди выпускников с низким уровнем физической подготовки этот показатель составляет лишь 62% [8].

Современные подходы к организации физической подготовки в органах внутренних дел.

Эффективная организация физической подготовки в органах внутренних дел базируется на следующих принципах:

Прикладная направленность. Содержание занятий максимально приближено к условиям реальной служебной деятельности. Упражнения выполняются в обмундировании, с использованием средств индивидуальной защиты и специального снаряжения.

Комплексность развития физических качеств. Учебно-тренировочный процесс направлен на гармоничное развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости с акцентом на профессионально значимые качества.

Регулярность и систематичность занятий. Физическая подготовка организуется в форме обязательных служебных занятий, самостоятельной физической тренировки и спортивно-массовой работы.

Индивидуализация подходов. Учёт возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и специфики служебной деятельности конкретного сотрудника.

Постепенность наращивания нагрузок. Планомерное увеличение объёма и интенсивности физических нагрузок в соответствии с ростом функциональных возможностей организма.

Контроль и оценка эффективности. Регулярное проведение проверок физической подготовленности, мониторинг динамики показателей, корректировка тренировочных программ.

В современных условиях актуальным направлением развития системы физической подготовки является использование цифровых технологий мониторинга функционального состояния и физической работоспособности сотрудников. Применение носимых устройств, фитнес-трекеров и специализированного программного обеспечения позволяет объективизировать контроль тренировочного процесса, своевременно выявлять признаки переутомления и оптимизировать индивидуальные нагрузки [9].

Перспективным является также внедрение в учебно-тренировочный процесс элементов функционального тренинга, кроссфита, единоборств смешанного стиля, которые обеспечивают комплексное развитие физических качеств и высокую прикладную значимость формируемых навыков.

Проблемные аспекты и направления совершенствования.

Несмотря на значительное внимание, уделяемое физической подготовке в системе МВД России, существует ряд проблемных аспектов, снижающих её эффективность:

1. Недостаточная материально-техническая база. Не все территориальные подразделения органов внутренних дел располагают современными спортивными сооружениями, тренажёрами и оборудованием для полноценной организации физической подготовки.

2. Дефицит квалифицированных специалистов. Нехватка штатных инструкторов по физической подготовке, особенно в небольших подразделениях, приводит к формальному подходу к организации занятий.

3. Перегруженность служебной деятельностью. Высокая интенсивность оперативно-служебной деятельности не всегда позволяет регулярно проводить плановые занятия по физической подготовке.

4. Недостаточная мотивация личного состава. Отсутствие эффективной системы стимулирования сотрудников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

5. Формальный подход к контролю. В ряде случаев проверка физической подготовленности проводится формально, без объективной оценки реальных возможностей сотрудников.

Направлениями совершенствования системы физической подготовки в органах внутренних дел могут выступать:

- разработка и внедрение дифференцированных программ физической подготовки для различных служб и подразделений с учётом специфики их деятельности (патрульно-постовая служба, уголовный розыск, ОМОН, СОБР и т.д.);
- создание системы непрерывного профессионального развития инструкторов по физической подготовке, обеспечение их современными методическими материалами;
- модернизация материально-технической базы физической подготовки, оснащение подразделений современным спортивным оборудованием и инвентарём;
- внедрение цифровых технологий мониторинга и контроля физической подготовленности личного состава;
- развитие системы спортивно-массовой работы, организация ведомственных соревнований, поощрение спортивных достижений сотрудников;

• усиление психофизической составляющей подготовки через моделирование стрессовых факторов служебной деятельности в процессе физических тренировок.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел является важнейшим фактором обеспечения их профессиональной надёжности и эффективности служебной деятельности. Высокий уровень физической подготовленности создаёт необходимую основу для успешного выполнения оперативно-служебных задач, обеспечивает психофизиологическую устойчивость к экстремальным факторам профессиональной среды, способствует формированию профессионально важных качеств личности сотрудника.

Современная система физической подготовки в МВД России характеризуется профессионально-прикладной направленностью, комплексностью развития физических качеств, дифференцированным подходом к различным категориям личного состава. Вместе с тем, существуют резервы повышения эффективности данной системы, связанные с совершенствованием материально-технической базы, методического обеспечения, использованием современных цифровых технологий контроля и мониторинга.

Дальнейшее развитие системы физической подготовки должно идти по пути усиления её прикладной направленности, индивидуализации тренировочного процесса, интеграции физической и психологической подготовки, что в конечном итоге обеспечит повышение профессиональной надёжности и готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению возложенных на них задач по охране правопорядка и обеспечению общественной безопасности.

Литература

1. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции. Проблемы науки, 2025. URL: https://apni.ru/article/12734-znachenie-fizicheskoj-podgotovki-v-professionalnoj-deyatelnosti-sotrudnikov-policii;

2. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». ГАРАНТ.РУ, 2024. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/;

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции. Вестник ЮУрГУ, 2024. URL: https://hsm.susu.ru/hsm/article/download/1213/401;

4. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов. Управление и учёт, 2024. URL: http://uprav-uchet.ru/index.php/journal/article/download/5341/4026;

5. Квалификационные требования к уровню физической подготовки сотрудников ОВД. Приложение № 12 к Приказу МВД России. ГАРАНТ, 2023, 2025. URL: https://base.garant.ru/71905114/f52b32b623103013c77c8c319c288f45/;

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа готовности сотрудников МВД. Образование и инновации, 2025. URL: https://journal-iro23.ru;

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального становления. КиберЛенинка, 2024. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-sotrudnikov-politsii;

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка как основа профессионализации сотрудников МВД России. Образование и инновации, 2025, № 5. С. 85–92.

9. Разработаны новые требования к физической подготовке сотрудников МВД. ГАРАНТ.РУ Новости, 2016. URL: https://www.garant.ru/news/863039/.

УДК 796.92

Филиппович В.А.[1]
Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ СОТРУДНИКОВ ОВД

При изучении теоретических аспектов, связанных с физической культурой, спортивной деятельностью и социальным благополучием, научные деятели часто обращаются к основополагающим понятиям из области социальной психологии и педагогики. Одним из ключевых определений данной исследовательской работы является «социальная адаптация». По мнению Удаловой, адаптация – это процесс, при котором организм приспосабливается к условиям внешней среды, а в дальнейшем формирует новые способы поведения по преодолению имеющихся трудностей для дальнейшей и успешной деятельности без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой [1]. Социальная адаптация – это процесс и результат включения личности в социальную среду, посредством которого индивид или группа приспосабливаются к изменениям в социальной

[1] © Филиппович В.А., 2026

среде, осваивают социальные нормы, ценности, правила и образцы поведения, что позволяет успешно интегрироваться в сообщество или новое окружение, а также решать проблемы взаимодействия с окружающими людьми, группами и обществом, ведущих как к развитию личности, так и к изменениям самой среды. Механизм социальной адаптации включает в себя восприятие новой социальной реальности, культурных особенностей и ожиданий, эмоциональную реакцию на новое окружение, что в совокупности представляет собой субъективный фактор действия механизма. Когнитивные процессы выражаются в освоении и анализе новой информации, определении целей и поведения. Коммуникативный фактор играет ключевую роль, так как включает в себя взаимодействие с новыми людьми, обмен информацией и культурным опытом, налаживание контактов и взаимодействие с окружающими.

Командообразование – это процесс образования и развития команды, направленный на формирование устойчивых доверительных отношений, в рамках которых участники взаимодействуют и поддерживают коммуникацию, создают совместные цели, развивают сотрудничество. Сущность командообразования заключается в создании сплоченного коллектива, структурированного подхода к достижению целей, что позволяет максимально эффективно использовать ресурсы группы, а также повышать ее производительность. Необходимо отметить, что командообразовательный процесс позволяет каждому участнику развивать свои навыки, включая лидерские, коммуникативные и организационные.

Физическая активность представляет уникальные возможности для взаимодействия с другими людьми, формирует командный дух и развивает коммуникативные навыки. Для успешного взаимодействия в процессе физической активности обучающиеся прибегают к использованию вербальных и невербальных навыков общения. Вербальный способ выражается в развитии речевых навыков, общении с партнерами, обсуждении тактики, впечатлений и эмоций. Невербальный способ, в свою очередь, основан на коммуникации между людьми без использования речевых и языковых средств, то есть посредством жестов, мимики, взгляда, позы и прикосновений. Например, бессловесная координация действий в паре или команде требует тонкой и взаимной чувствительности. Физическая активность прививает обучающихся работать в команде, сочетать свои сильные стороны, развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи. Важным аспектом в командной работе является распределение ролей, способствующее пониманию своей ценности в группе и взаимозависимости всех ее членов. Участники приспосабливаются к различным игровым стратегиям, формируют опыт на принятии собственных ошибок, что позволяет развивать способности к адаптации в новых условиях и готовности к возможным изменениям.

Наиболее ярким примером, отражающим сущность физической культуры как средства формирования коммуникативных навыков, являются спортивные командные игры. Участие в занятиях физической культурой, в совместных спортивных играх способствует развитию важных социальных навыков, таких как взаимодействие, сотрудничество, уважение к другим участникам и способность работать в команде. Во время совместных тренировок и соревнований люди учатся слушать друг друга, вместе принимать решения, разрабатывать стратегии и достигать общих целей [2]. В командных видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и т.д.) и групповых занятиях (фитнес, аэробика, танцы) участники объединены общей целью – победить, достичь результата, выполнить упражнение синхронно. Эти общие цели порождают единство внутри коллектива, сплачивают, заставляют работать совместно и поддерживать друг друга.Важно отметить, что командная работа воспитывает в личности чувство ответственности за вклад в общий результат, учит принимать свои ошибки и последствия их совершения, грамотно распределять задачи каждого участника и его роль в коллективе, контролировать эмоции, сохранять спокойствие и хладнокровие в напряженные моменты, быстро адаптироваться к изменяющимся действиям соперника или новым обстоятельствам.

В настоящий момент актуальна проблема анализа эффективности существующих программ физической культуры в образовательных учреждениях. Данный вопрос требует к себе неоднозначного подхода, так как параметр эффективности зависит от многих факторов, включающих в себя цели программы, возрастные группы обучающихся, доступные ресурсы, квалификация педагогов, методика оценивания и т.д.

Одним из ключевых аспектов анализа программ физической культуры является ее интеграция в образовательный процесс с целью решения задач командообразования и социальной адаптации. Необходимо эффективно и качественно использовать различные методики и новые подходы, позволяющие сочетать физическую активность с развитием социальных навыков.

Как было отмечено ранее, реализация командных видов спорта и игр способствует развитию сотрудничества, координации действий, ответственности за результат команды. Учащиеся формируют в себе навыки распределения ролей, тактических приемов, принятия коллективных решений и поддержки друг друга. Организация эстафет и соревнований, различного рода проектов, связанных со спортивными мероприятиями, требующих согласованных действий, акцентирует свое внимание не только на конечном результате работы, проделанной группой, но и на совместном процессе организации. Применение ролевых игр и симуляций, связанных с командной деятельностью, позволяет в игровой

форме отработать навыки принятия решений в условиях неопределенности, координировать действия участников и эффективно взаимодействовать.

Перспективы в контексте социальной адаптации выражаются через способность интеграции личности в коллектив, либо формирование инклюзивного подхода [3]. Физическая культура является мощным инструментом для социального внедрения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированные программы и методы позволяют принимать активное участие в спортивной жизни и укреплять социальные отношения со сверстниками. Физическая активность, выражающаяся через спорт, учит управлять своими эмоциями, справляться со стрессовыми ситуациями, проявлять выдержку и самоконтроль, что в дальнейшем отражается на самооценке личности и имеет крепкую взаимосвязь с позитивным отношением к себе и к окружающим.

Несмотря на огромный потенциал физической культуры в процессе социальной адаптации и командообразования, возникают некоторые сложности, связанные с отсутствием мотивации у обучающихся к занятиям по физической культуре и спортивным командным играм. Однако, в данном случае возникает задача, которая решается путем подбора индивидуального подхода, способного привлечь учащегося к различного рода физическим активностям. Некоторые проблемы связаны с недостаточно развитой спортивной инфраструктурой и технологиями, отсутствием квалифицированных специалистов, способных не только обучать физическим упражнениям, но и использовать физическую культуру как инструмент социального и личностного развития, а также создавать благоприятную психологическую атмосферу.

Исходя из вышеизложенных фактов, формируется вывод о колоссальной значимости физической культуры в процессе формирования социально значимых навыков и работы в условиях, требующих командного взаимодействия. Правильное и грамотное использование потенциала физической активности может внести существенный вклад в развитие гармоничной личности и дальнейшую ее социализацию.

Литература

1. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов. // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 679-681.

2. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.

3. Щиголева, Н. В. Социализация и адаптация студентов в культурно-образовательном пространстве высшей школы // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-4.

УДК 796

Хромов А.М.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал)
Краснодарского университета МВД России

ПОЛЬЗА ТРЕНИРОВОЧНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ И ГРАЖДАНСКИХ ЛИЦ

Подвижная деятельность так или иначе, в различной степени, постоянно или периодически присуща всем людям. Бытовая активность, пешее перемещение, коммуникация с другими людьми, проведение досуга в свободное время – все это связано с небольшими или существенными нагрузками на организм и значительно облегчается, если человек следит за своим здоровьем, организуя для себя тренировочный процесс.

Физическая работа, которую человек осуществляет в процессе жизнедеятельности, отличается по своему характеру и структуре от специализированной, конкретно адаптированной под цели оздоровления и улучшения имеющихся возможностей. Если в первом случае регулярно предпринимаемые усилия могут быть следствием профессионального предназначения, вынужденной мерой, реакцией на воздействие окружающей среды, то во втором саморазвитие благодаря спортивным занятиям осознано и добровольно, а потому характеризует избравшего такой путь индивида как ответственного, дисциплинированного, стремящегося к личностному прогрессу и заботящегося о своем будущем.

В последние годы в российском обществе наметилась тенденция на популяризацию физической активности и ее рассмотрение как важного компонента жизнедеятельности для человека, желающего добиться успеха и признания. Образ подверженного вредным привычкам, не заботящегося о здоровье и внешности «плохого парня» утратил актуальность не только у молодежи, где раньше был чрезвычайно востребован, но даже и в маргинальной

[1] © Хромов А.М., 2026

среде. Население страны стремится хорошо выглядеть, находиться в тонусе, иметь достойное функциональное состояние и повышать уровень жизни. Как итог – повсеместно открываются спортивные залы, появляются площадки, иные объекты спортивной инфраструктуры, люди чаще начинают практиковать велопрогулки и пеший туризм, плавание, спортивно-оздоровительные процедуры. Отчасти изменению отношения к спорту, как массовому, так и профессиональному, способствует просветительская работа, которая ведется администрацией населенных пунктов и средствами массовой информации. Верное применение ими имеющихся рычагов воздействия способно кратно увеличивать аудиторию, избравшую физическую активность в качестве нормы жизни. Потому информирование о благотворных результатах повышения уровня подвижности в режиме жизнедеятельности рассматривается как важный компонент формирования генофонда.

Кроме того, для ряда лиц наличие и развитость указанных навыков является критерием профессиональной пригодности, ввиду особенностей выполняемой ими деятельности. Так, физическое развитие является важной частью профессиональной служебной подготовки сотрудников полиции, что, в частности, объясняет необходимость проведения специальных занятий по ее проверке и улучшению. В рамках общей физической подготовки происходит формирование подготовленности самого организма сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач. Это достигается посредством физической тренировки, направленной на развитие основных качеств тела сотрудника: выносливости, силы, ловкости, координации. Прикладной аспект физической подготовки для указанной категории служащих состоит в изучении и отработке навыков применения физической силы, а именно, боевых приемов борьбы [1].

Базис физического соответствия ведомственным требованиям закладывается для сотрудников полиции во время обучения в образовательных организациях МВД. Физическая подготовка там является обязательной учебной дисциплиной, предусматривающей решение задач, связанных с улучшением общего функционального состояния курсантов, так и освоением элементов воздействия на правонарушителя в случае переростания конфликта в противостояние. Позиционирование физической подготовки важнейшим направлением профессионального прогресса полицейских объясняется обширностью целей, средством к достижению которых она может служить:

1. Оздоровительная – важнейшая функция, впрочем, освещенная в данной работе выше и не являющаяся прерогативой исключительно сотрудников полиции. Физические упражнения позволяют развивать тонус мышц, что замедляет процесс старения; поддерживают должный уровень обмена веществ в организме, позволяют снизить риск различного рода заболеваний, связанных с сердечной недостаточностью, ожирением и тому

подобное. Также занятия спортом влияют и на состояние психического здоровья. Физическая активность дает необходимую человеку разрядку, используется, как возможность абстрагироваться от житейских проблем, а также позволяет развивать морально-волевые качества. Доказано также, что занятие спортом позволяет в значительной мере повысить работоспособность человека. Прежде всего, это связано с тем, что физическая культура расширяет резервы организма, что позволяет ему принимать большие нагрузки, в том числе и в рамках повседневной деятельности [2].

2. Воспитательная – позволяющая выработать и упрочить самодисциплину, отношение к сеансам физической активности как к моральной обязанности, чем обеспечить для себя благотворный эффект. И в профессиональной деятельности, и в быту полицейских такие качества как упорство, решительность, смелость, выдержка, уверенность в себе играют важную роль, позволяя с лучшей стороны проявить себя в кризисные служебные моменты. Люди, имеющие отношение к спортивной деятельности, как правило, более трудолюбивы, не склонны к самовосхвалению, методичны и аккуратны в работе, коммуникабельны.

3. Прикладная – имеющая особое значение именно для сотрудников полиции. В рамках физической подготовки они выполняют задания не только общефизической направленности, но и предметно работают над навыками, необходимыми в практической деятельности. Курсанты и слушатели вузов МВД на практических занятиях прорабатывают ситуации (стадии, закономерности) схватки с правонарушителем, нарабатывая тем самым боевой опыт. К примеру, изучению подлежит оборонительная и наступательная тактика и составляющие ее элементы, ударная и бросковая техника, принципы задержания преступников, ограничения его передвижения, сопровождение, способы относительно безболезненной нейтрализации исходящей угрозы, изъятие холодного и огнестрельного оружия, применение специальных средств и т.д.

4. Эстетическая – занятие физической культурой и спортом позволяет поддерживать организм в нужной форме. Это связано, прежде всего, с внешним видом. Спорт благотворно влияет на уменьшение излишков жира в организме, позволяет набирать мышечную массу, поддерживать эластичность кожи и так далее. Все это связано также и с психологической стороной – физически активный человек всегда чувствует себя увереннее, поскольку понимает, что его внешний вид соответствует собственным представлениям об эстетике и красоте тела [3].

Обладающие специальным правовым статусом граждане – в данном случае выполняющие охрану правопорядка в стране сотрудники полиции, а равно и лица, не имеющие подобной почетной обязанности, в равной степени могут ощутить полезное влияние тренировочного процесса в случае ответственного отношения к его организации и

системному подходу к данному вопросу. Спорт и физическая подготовка являются отличной возможностью для гармоничного развития, сохранения работоспособности на долгие годы, поддержания бодрости, а касаемо уполномоченных представителей исполнительной власти – повышения профессионального уровня.

Литература

1. Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1. С. 133-139.

2. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 С. 60–65.

3. Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. № 3. С. 353–355.

УДК 796

Ярославский М.А.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Северо-Кавказского института повышения квалификации
(филиал) Краснодарского университета МВД России

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ И СРЕДСТВ РУКОПАШНОГО БОЯ ГРУППОЙ ПОЛИЦЕЙСКИХ

Вероятность для сотрудника полиции в ходе выполнения служебной задачи столкнуться с сопротивлением, отказом выполнять требования и даже прямой агрессией правонарушителя, к сожалению, по-прежнему остается достаточно высокой. Нужно понимать, что в конфликтах, где злоумышленники своими действиями образуют состав такого преступления как посягательство на жизнь и здоровье сотрудника полиции, преступник, во-первых, осознает степень общественной опасности своего деяния, а во-вторых, знает, что ответственность за него весьма значительна. Как следствие, чтобы не быть задержанными, представители преступной среды будут использовать любой шанс,

[1] © Ярославский М.А., 2026

подручные средства, предметы окружающей обстановки, отвлекать внимание, пытаться воздействовать на болевые точки и незащищенные места на теле оппонента. Бандитов в данном случае не остановят никакие моральные и этические нормы, они используют любые имеющиеся средства чтобы нейтрализовать представителя закона – нередко такие столкновения заканчиваются для полицейских серьезными увечьями и даже гибелью. Вот почему физическая подготовка и тактическая грамотность современного сотрудника ОВД так важна, а вопросы ее организации и содержательный аспект привлекает пристальное внимание ученых-теоретиков и практических работников.

Служащие силовых подразделений ОВД в особенности, но и полицейские, в непосредственные задачи которых не входит поддержка специальных операций тоже, должны постоянно совершенствовать уровень физического развития, знать и отрабатывать комплекс прикладных боевых приемов, так как от необходимости их применения для защиты себя, окружающих и иных правоохраняемых объектов не застрахован ни один правоприменитель. Ситуации, когда при полицейском, находящимся при исполнении служебных обязанностей, вынужденным вступить в рукопашную схватку, не бывает специальных средств и табельного оружия крайне нежелательны, но встречаются достаточно часто. Развитию событий с такими вводными данными посвящено немало исследований, монографий, публикаций в периодической печати. Нам бы хотелось подробнее осветить другие условия применения полицейскими физической силы, а именно ситуации совместного задержания преступников, когда его проводит группа полицейских. В контексте повествования для нас не является принципиальным, является ли эта группа заранее сформированной или собравшейся спонтанно – акцент хотелось бы сделать на необходимость наработки всем личным составом ведомства навыка взаимодействия, понимания предстоящих действий партнера по неявным и невидимым постороннему лицу признакам, а также обосновать, какая методика подготовки в решении данного вопроса при обучении полицейских будет максимально действенной. Также обратить внимание следует и не то, что наработанная тактика физического воздействия при коллективном задержании позволит исключить нанесение правонарушителю излишних повреждений, а обезвредить его максимально быстро, эффективно и безболезненно.

Для оптимизации действий, подчиненных при ведении подразделением рукопашного боя, крайне важна фигура командира группы (старшего). Данное лицо производит распределение обязанностей, контролирует их исполнение и координирует усилия всех остальных полицейских. Не стоит позиционировать его фигурой, способной в одиночку обеспечить исход противостояния – задачей командира является именно тактический образ ведения боя, который он планирует, проецирует на изменяющиеся условия и реализует через

действия всей группы [1]. Если работают члены одного подразделения, то предполагается, что их тактическое взаимодействие уже налажено. Если группа создана недавно или спонтанно, в привязке к конкретному событию (патрулирование территории при массовом скоплении людей, обеспечение охраны правопорядка на общественных мероприятиях), то надо иметь в виду, что управление координированными действиями подчиненных со стороны старшего затруднено, поэтому при подготовке мелких подразделений к действиям в рукопашной схватке необходимо заранее распределить роли между полицейскими (по наблюдению, отвлечению внимания, нападению и т. п.) и определить способ действия.

От уровня слаженности в бою каждого члена и будет зависеть успех всей группы. Отработка тактики группового рукопашного боя, также, как и, к примеру, физическое развитие бойцов, достигается благодаря построению тренировочного воздействия, решению ситуационных задач при смене начальных вводных данных.В частности, сотрудникам полиции в рамках боевой и специальной подготовки, либо во время обучения в центрах повышения квалификации (либо первоначальной подготовки) на практических занятиях следует обращать пристальное внимание на уяснение условных сигналов, применяемых в бою и непонятных для противника, знать азы взаимного прикрытия, ориентироваться в наборе команд (звуковых, жестовых) и выполнении приемов, требующих общих усилий [2].

Когда схватки с преступниками не избежать, старшему группы необходимо подать сигнал для перегруппировки в определенном порядке. На вариант расстановки личного состава должны влиять факторы обстановки, рельефа, особенности локации, численность сотрудников полиции, количество оппонентов, степень их слаженности (к примеру, если известно, что задержанию подлежат члены организованной группы и при них может находиться огнестрельное оружие. При разделении на пары удобство действий и обеспечение прикрытия товарища лучше всего достигается при расположении плечом к плечу или спина к спине. Если действуют три бойца: – углом вперед – один впереди, два сзади (слева и справа); – углом назад – два впереди, один сзади.

Единой формулы или шаблона поведения группы полицейских, вступивших в рукопашное противостояние нет и не может быть. Каждый случай характеризуется уникальным соотношением влияния на его развитие множества нюансов, некоторые из которых могут остаться малозначительными для общего исхода, а некоторые, наоборот, склонить чашу весов в пользу одной из противоборствующих сторон. Речь о том, что именно фактор мгновенной оценки ситуации при вынужденности группового применения силы приобретает для сотрудников правоохранительных органов решающее значение. Мобильность, оперативность, слаженность действий и дисциплинированность в данном случае даже более ценны чем физическое развитие сотрудников полиции и уровень владения

боевыми приемами борьбы. Умение быстро ориентироваться в изменяющихся условиях нарабатывается на тренировочных занятиях, когда набор вводных данных намеренно корректируется ответственным кругом лиц. По аналогии с сотрудниками силовых подразделений полиции, которые проводят тренировки физической и тактико-специальной направленности ввиду специфики профильной деятельности (силовая поддержка), считаем, что и подобная направленность подготовительного процесса должна выдерживаться и для остального личного состава ведомства.

Повторимся, что никто из сотрудников полиции не застрахован от необходимости сообща пресечь развертывающийся на его глазах факт противоправного поведения, скооперировавшись для этого с находящимися рядом коллегами. Потому, на практических учебных занятиях в образовательных организациях МВД, либо в рамках спортивно-массовой работы в подразделениях, в ходе специализированных тренажей полицейским необходимо отрабатывать, к примеру, выполнение приемов задержания вдвоем, втроем, вчетвером и т. д., знать распределение ролей, примерные функции каждого и быть готовым взять на себя решение конкретной задачи. Жизненно важной здесь может стать способность ограничения свободы оппонента, путем применения болевого воздействия (к примеру, перевод кисти или локтевого сустава в подконтрольное положение) или специальных средств, что также необходимо многократно отрабатывать для формирования уверенного навыка.

Отражением уровня координированности подразделения является его способность в рукопашной схватке менять боевой порядок в случае возникновения необходимости. Исходя из того, сколько членов в группе, насколько отработано их взаимодействие, и кто им противостоит, подразделение может работать, построившись в колонну или шеренгу, спина к спине, кругом или полукругом. Важно понимать, что групповой рукопашный бой с преступниками – не место неразумной инициативе и геройству, все полицейские должны действовать в рамках единого замысла, защищая товарищей и преодолевая сопротивление противников. Если напарник получил повреждение, был опрокинут и испытывает серьезные трудности, другим полицейским нужно отказаться от собственных локальных успехов и сначала обеспечить его прикрытие. Сигнализирование о происходящем – функция командира или специально назначаемого им лица. Для этого в группе устанавливаются сектора наблюдения, которые при ведении группового боя являются и «зонами ответственности» [3].

Подводя итог, хотелось бы в качестве основной мысли выдвинуть тезис о том, что групповое ведение рукопашной схватки, проведение задержания, физический контроль за массовым скоплением людей требуют специализированной подготовки, от организации которой будет зависеть успех решения служебной задачи. Положение, когда

систематизированный тренировочный процесс организуется лишь в рамках курса физической подготовки в вузах МВД и специальных подразделениях полиции считаем нежелательным и требующим изменений по части распространения разучивания правил группового физического взаимодействия на весь личный состав ведомства. Формат, объем и итоговое содержание программ обучения необходимо обсуждать на уровне руководства российской полиции.

Литература

1. Тарасенко А. А. Методика проведения занятий по рукопашному бою с личным составом специальных подразделений МВД с целью обеспечения эффективных действий в условиях ограниченного пространства // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. № 9. С. 89-91.

2. Волков В.Г. Рукопашный бой: учебное пособие. Пенза: Издательство ПГУ, 2022. – 122 с.

3. Зиамбетов В.Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов: учебно-методическое пособие / Оренбург: Издательство ОГПУ, 2016. – 100 с.

РАЗДЕЛ 4. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УДК 796.011.3

Арутюнян Т.Г.,[1]
заместитель программного директора, Научно-образовательный центр
«Социально-экономического развития макрорегиона Сибири»/Коворкинг-центр «Точка кипения»
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки
и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»,
кандидат педагогических наук, доцент

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ИНТЕГРАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Основная идея модели базируется на системном подходе к организации образовательного процесса, направленного на гармоничное развитие личности через взаимосвязь физического и патриотического воспитания [1; 4].

К компонентам модели относятся, во-первых, целевой компонент, основанный на формировании физически развитой личности, на развитии патриотических качеств и воспитании социально значимых компетенций. Во-вторых, содержательный компонент, включающий в себя нормативно-правовую базу (федеральные законы, указы, программы), программно-методическое обеспечение, воспитательные технологии и информационно-пропагандистскую работу. В-третьих, организационный компонент, содержащий в себе систему физкультурно-спортивных мероприятий, патриотические акции и проекты, тематические мероприятия и работу с педагогическим коллективом. В-четвертых, технологический компонент, состоящий из методов физического воспитания, форм патриотического просвещения, педагогических ситуаций и системы оценки результатов.

Реализацию в образовательном процессе данной модели условно можно разделить на три направления. В первую очередь через правовые механизмы и нормативно-правовую базу, координацию деятельности участников и контроль исполнения программ [5]. Вторым направлением являются образовательные механизмы, содержащие интеграцию физического и патриотического воспитания, использование современных технологий и индивидуальный подход [3]. И третье направление – это информационные механизмы, популяризирующие героические примеры спортсменов в боевой обстановке и мирной жизни, через работу со СМИ и интернет-продвижение [4].

[1] © Арутюнян Т.Г., 2026

Этапами внедрения модели являются подготовительный этап, в котором анализируется исходное состояние, разрабатывается документация и ведется организационная работа с сотрудниками учреждения. Далее следует основной этап в момент, которого проходит реализация программ, проводятся мероприятия и мониторинг результатов. И в заключительном этапе внедрения проходит анализ эффективности, корректировка программ и распространение опыта.

Критериями эффективности является уровень физической подготовленности, сформированность патриотических ценностей, социальная активность обучающихся и качество реализации программ.

Результатами реализации и внедрения модели интеграции физического и патриотического воспитания стало повышение уровня физического развития обучающихся, формирование патриотического сознания, развитие морально-волевых качеств, укрепление гражданской позиции и повышение престижа здорового образа жизни.

Основная реализация концептуальных направлений осуществлялась в общеобразовательных учреждениях. В процентном соотношении в экспериментальных группах это реализовывалось следующим образом: патриотическое воспитание во внеурочной деятельности занимало 33,5% от всего времени, физическое воспитание (уроки физической культуры) и ОБЖ урочной формы 23,1% и физическое воспитание во внеурочной деятельности 43,4% (см. рисунок 1).



Рис. 1.

Кроме этого, модель прошла апробацию и в других учреждениях разной ведомственной подчиненности. Например, в «СДЮСШОР по боксу имени Н. Д. Валова» города Красноярска. До начала исследований взаимосвязи (корреляции) физического и патриотического воспитания в группах не выявлено: КГ *rxy* = –0,429; ЭГ *rxy* = –0,517. После проведенного исследования в контрольной группе не выявлена взаимосвязь, а в экспериментальной данная связь стала существенной: КГ *rxy* = –0,433; ЭГ *rxy* = 0,384. Так же в спортивной школе по боксу были реализованы задания, которые стимулировали волевые проявления.

Примеры реализации экспериментальной методики в тренировочном процессе спортивной школы показаны ниже (см. рисунок 2).

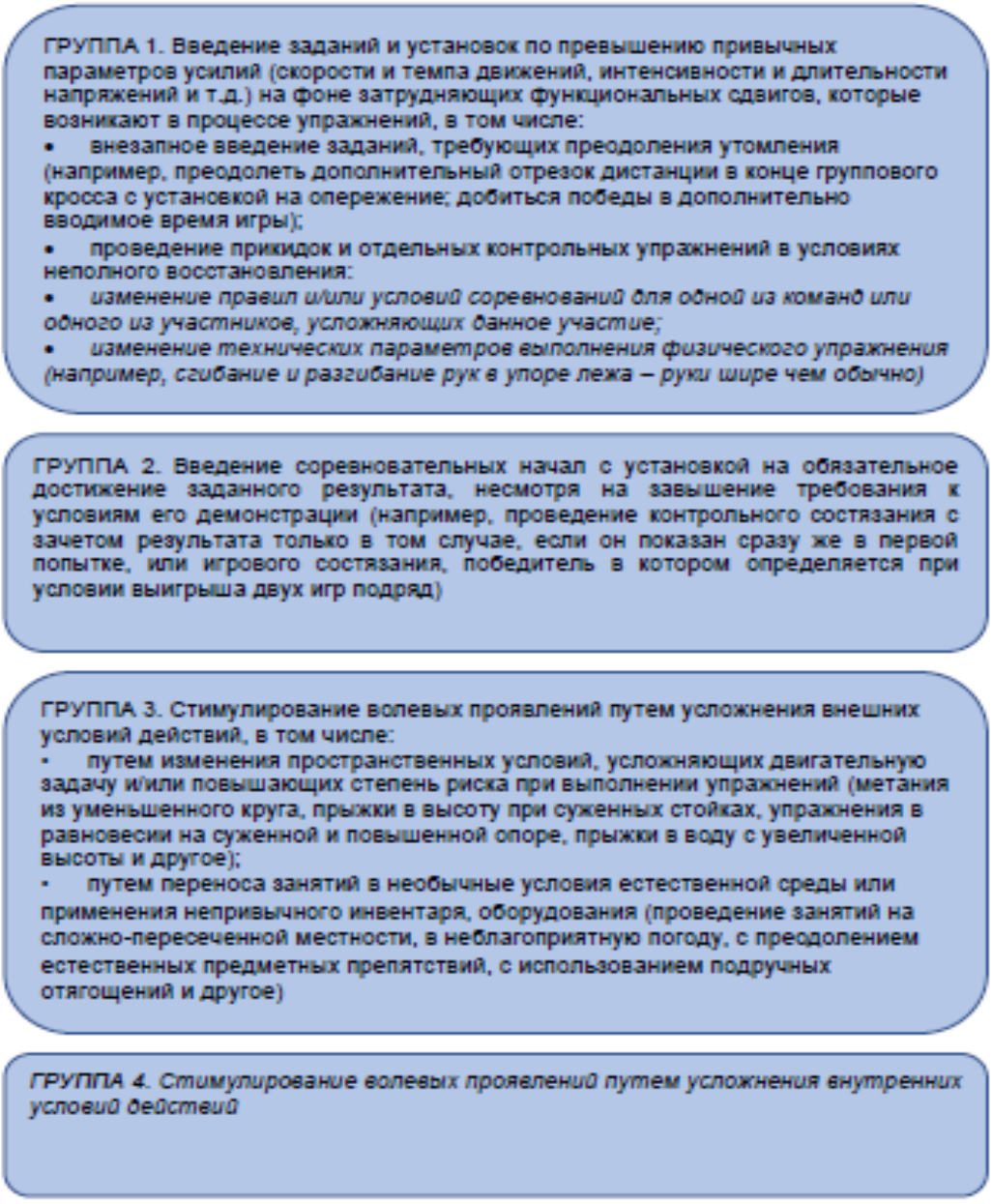


Рис. 2. Специальные волемобилизующие задания

В других учреждениях, другой ведомственной подчиненности проводились мероприятия. В Краевом государственном автономном учреждении дополнительного профессионального образования «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», принято участие в исполнении государственного задания (Приказ Министерства образования Красноярского края № 335-11-05 от 28.12.2023г.) по направлению «Научно-методическое сопровождение учителей физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности».

По направлению воспитания здоровой, духовно-нравственной и патриотической личности было принято участие в исполнении государственного задания краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Б.Х. Сайтиева», г. Красноярск, утвержденного приказом министерства спорта Красноярского края от 17.01.2024 № 19-п.

Материалы исследования были использованы при реализации государственных заданий в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», участие выразилось в выполнении государственных заданий по направлениям воспитания здоровой духовно-нравственной и патриотической личности [2].

Концептуальные основы педагогической модели интеграции физического и патриотического воспитания показали положительные результаты на практике.

Литература

1. Арутюнян Т.Г. Экспериментальная реализация концептуальных положений взаимосвязи физического и патриотического воспитания // Физическая культура в школе. 2025. №1. С. 48-53. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_1_48-53.

2. Арутюнян, Т. Г. Воспитание духовно-нравственных ценностей в процессе физического воспитания / Т. Г. Арутюнян // Развитие парадигмы социально-гуманитарного образования как системы формирования нравственных идеалов и гражданской позиции выпускников физкультурно-спортивного вуза: Сборник научных статей и докладов Международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–25 апреля 2025 года. – Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2025. – С. 159-163. – EDN WBKJOW.

3. Арутюнян, Т. Г. Патриотическое воспитание в процессе спортизированных занятий, направленных на развитие скоростно-силовых возможностей обучающихся / Т. Г. Арутюнян,

Е. И. Чернышева, Т. В. Лепилина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 2. – С. 49-51. – EDN DVIZUV.

4. Арутюнян, Т. Г. Взаимосвязь физического и патриотического воспитания как микроэлемент подготовки будущих защитников Отечества / Т. Г. Арутюнян, В. В. Пыж // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 23-29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p23-30. – EDN HCZAWO.

5. Арутюнян, Т. Г. Правовые основы взаимосвязи физического, патриотического и духовно-нравственного воспитания подрастающего поколения / Т. Г. Арутюнян, В. А. Власов // Право и государство: теория и практика. – 2020. – № 5(185). – С. 26-28. – EDN LOOHOE.

УДК 796.011.3

Борисова Н.И.[1]
старший преподаватель кафедры
оперативно-разыскной деятелности
органов внутренних дел Российской Федерации
Омской Академии МВД России

Ячменев С.П.[2]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

ОБЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ЧЕЛОВЕКА

Можно с уверенностью сказать, что трудовая деятельность человека всегда способствовала его выживанию в агрессивной и дикой среде. К примеру, древние люди добывали себе пищу благодаря охоте, которая требовала определенных физических навыков, таких как быстрота, ловкость, а также сила. Если человек в древности не приспосабливался к окружающей среде, а равно не развивал своё тело, шансы к его выживанию равнялись бы нулю.

В современном мире физическая активность перестала быть необходимым элементом в человеческой жизни. Это не удивительно, человеку не нужно охотиться или убегать от

[1] © Борисова Н.И., 2026
[2] © Ячменев С.П., 2026

диких животных, его жизнедеятельность протекает в спокойной и защищённой обстановке, зачастую не требующей физических нагрузок. Также необходимо отметить, что в процессе эволюции человек модернизировал условия своего труда. К примеру, если в средневековье необходимо было использовать ручной труд, то сегодня за человека его работу выполняют автоматизированные технические средства, иначе говоря, труд изменился от ручного к машинному.

Обобщая вышесказанное необходимо заметить, что на сегодняшний момент физическая активность человека крайне низка. Это можно заметить не только из анализа специальной литературы, в первую очередь это показывает фактическая действительность. Зачастую для преодоления весьма незначительного расстояния человек использует автомобиль (к примеру, для того чтобы добраться до рабочего места или супермаркета) [2].

Если обратиться к статистическим данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), то можно увидеть, что 1,4 миллиарда взрослого населения ведут малоподвижный образ жизни. Также приведены последствия данного образа жизни для детей, подростков и взрослого населения [3]. Если брать детей и подростков с малоподвижным образом жизни, то можно отметить, что чаще всего данная категория страдает такими симптомами:

– избыточный вес (ожирение);

– регрессирует общее физическое состояние, а также эмоциональный и социальный фон;

– бессонница.

Для людей старшего возраста малоподвижный образ жизни опасен в первую очередь вследствие нескольких причин:

– увеличение числа сердечно-сосудистых заболеваний;

– увеличение числа больных раком;

– увеличение случаев больных диабетом.

Если человек не занимается спортом и не имеет достаточных физических нагрузок, то со временем его организм начинает изнашиваться быстрее, не от старости или заболеваний, а вследствие малоподвижного образа жизни. Иными словами, функционирование его внутренних органов и мышц начинает постепенно атрофироваться, не получая возможности к использованию. Этот факт подтверждает то, что, к примеру, когда космонавты возвращаются на землю, их двигательный аппарат перестаёт функционировать в нормальном режиме вследствие длительного пребывания в невесомости и отсутствия возможности передвигаться в привычном понимании [1].

В заключение к вышесказанному хотелось бы сделать вывод, что отсутствие спорта и регулярных физических нагрузок пагубно влияют на состояние организма, а также мешают нормальному функционированию внутренних органов.

Если обратиться к позитивному влиянию спортивного образа жизни на организм необходимо в первую очередь обратиться к эндокринной системе человека. При правильных нагрузках, а также спортивном образе жизни у лиц мужского пола вырабатывается гормон под названием тестостерон, который благоприятно влияет на развитие мышечной системы, а также психоэмоциональную составляющую человека. Также во время занятий физическими упражнениями в организме человека функционирует гормон роста соматотропин, который в свою очередь повышает скорость обмена веществ (метаболизма), укрепляет хрящи и суставы. На наш взгляд, самым главным гормоном можно назвать эндорфин, «гормон счастья», который блокирует болевые ощущения и даёт организму человека благоприятное эмоционально-психическое состояние [4].

Если обращаться к влиянию спорта на опорно-двигательный аппарат, то необходимо рассмотреть структуру данного элемента организма человека. К опорно-двигательному аппарату следует отнести скелет человека и мышечные соединения (мышцы). Мышцы классифицируются по нескольким направлениям: гладкие мышцы сосудов и внутренних органов, поперечнополосатые мышцы сердца, поперечнополосатые мышцы скелета. Повлиять на деятельность мускулатуры сердца человек не может, так как она функционирует без каких-либо физических вмешательств в его работу, в отличие от скелетной мускулатуры.

К примеру, если человек не занимается спортом, то его мышцы начинают уменьшаться в объёме и терять эластичность. В противовес этому, если человек активно занимается физическими упражнениями и спортом его мышечная структура становится больше в размере и укрепляется (мышечные волокна увеличиваются в своём объёме). Также у более тренированного человека мышечная ткань приобретает определённую твердость, а также способность к растяжению.

Под влиянием спортивного образа жизни также улучшается кровоснабжение мозга, а равно деятельность центральной нервной системы, которая в свою очередь приводит к частому сокращению мышечной ткани у человека, занимающегося спортом.

Несомненно, нельзя не указать, что при определенных травмах двигательного аппарата влияние спорта не произведёт положительного эффекта, в противном случае, данные действия могут усугубить травмированный участок.

В завершение хотелось бы отметить, что влияние спортивного образа жизни на общее функционирование организма человека велико. Благодаря физическим упражнениям мышечная система человека поддерживает тонус, увеличивается объем мышц, их твердость,

эластичность и объем, что способствует повышению общего уровня физического состояния. Занятия спортом – это необходимый элемент для каждого человека в его повседневной жизнедеятельности, который позволяет сохранять здоровье и благоприятное психоэмоциональное состояние.

Литература

1. Панов Е.В., Тащиян А.А., Цукур А.Е. Влияние сидячего образа жизни на состояние здоровья / Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Министерства спорта Российской Федерации и 20-летию создания кафедры Теории и методики оздоровительных технологий и физической культуры Востока Уральского государственного университета физической культуры. 2023. С. 243-247.

УДК 796:159.9:378.6.351.74(470)

Бутов В.В.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Зиннатов Р.Р.[2]
Доцент кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ, АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ И КОГНИТИВНЫМИ ФУНКЦИЯМИ СТУДЕНТОВ

В условиях перманентных глобальных трансформаций, современные образовательные институты сталкиваются с императивом оптимизации дидактических методик и комплексной подготовки студентов к быстроменяющемуся миру. В этом контексте, физическая активность выступает как перспективный вектор для интенсификации когнитивных функций обучающихся. Многочисленные эмпирические изыскания убедительно демонстрируют:

[1] © Бутов В.В., 2026
[2] © Зиннатов Р.Р., 2026

систематические двигательные нагрузки не только благотворно влияют на соматическое здоровье, но и значительно улучшают ключевые ментальные процессы – мнемонические способности, уровень концентрации внимания и общую академическую продуктивность.

Множество научных работ подтверждают, что занятия спортом способствуют улучшению функционирования мозга, в частности, его структур, ответственных за обработку информации и принятие решений. Например, физическая активность активирует гиппокамп – область мозга, связанную с памятью, а также стимулирует выработку нейротрансмиттеров, влияющих на внимание и мотивацию [4]. Таким образом, физическая нагрузка оказывает комплексное воздействие на когнитивные процессы, которые имеют непосредственное отношение к успехам в учебе [3].

Глубокое осмысление динамики взаимосвязи между телесной активностью и интеллектуальным потенциалом обучающихся выступает центральным звеном представленной работы. Особое внимание будет уделено прояснению того, как регулярные физические нагрузки воздействуют на такие фундаментальные когнитивные функции, как процессы мнезиса, способность к устойчивой концентрации и, как следствие, на совокупную академическую успешность. Мое исследование призвано критически осмыслить эмпирические данные и теоретические концепции, подтверждающие благотворное влияние систематической физической активности на обучающихся, одновременно выявляя основополагающие нейробиологические и психологические механизмы, лежащие в основе этих эффектов. Аналитический синтез и интеграция разрозненных, но релевантных исследований из широкого спектра академических источников позволят сформировать всестороннее представление о данной многофакторной проблематике.

Исследователями было обнаружено, что физическая культура, также известная как физическое воспитание (или физическая активность), оказывает положительное влияние на интеллектуальную активность обучающихся [1].

Физическая культура, охватывающая многообразные дисциплины от целенаправленных упражнений до экспрессивных танцевальных практик, является не просто фундаментом физической кондиции и субъективного благополучия. Её императивное влияние на когнитивное развитие обучающихся неоспоримо.

Как же систематическая физическая активность становится мощным катализатором интеллектуального труда? Обширные эмпирические данные подтверждают: регулярные соматические нагрузки фундаментально оптимизируют церебральные функции. Они значительно усиливают приток крови, насыщая мозг жизненно важным кислородом и ценными нутриентами. Это стимулирует нейрогенез – процесс формирования новых нейронных связей, особенно в гиппокампе, что критически важно для процессов обучения и

эффективного формирования памяти. Одновременно активизируется выработка ключевых нейромедиаторов. Например, эндорфины и дофамин не только модулируют настроение и нивелируют стресс, но и существенно повышают общие когнитивные способности. Эти комплексные биохимические и структурные адаптации совокупно приводят к всесторонней оптимизации мозговой деятельности.

Таким образом, пренебрежение интегративной ролью физической культуры в образовательном процессе представляется не только педагогически необоснованным упущением, но и стратегически ошибочным подходом в контексте формирования всесторонне развитой личности и, следовательно, устойчивого интеллектуального потенциала общества в целом.

Многочисленные исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению работы мозга. Во время физических упражнений кровь активно циркулирует, что помогает доставлять больше кислорода и питательных веществ к клеткам мозга. Это улучшает когнитивные функции, такие как память и внимание [1].

Дальнейшее изучение физиологических механизмов демонстрирует: интенсивные физические нагрузки индуцируют синтез нейротрофических факторов, критически важных для нейронной репарации и оптимизации синаптической передачи. Такой процесс фундаментально улучшает мнестические функции и концентрацию. Особо значимы аэробные тренировки (бег, плавание), которые, кондиционируя кардиоваскулярную систему, существенно усиливают церебральную перфузию, обогащая мозг кислородом и нутриентами.

Эмпирические данные неопровержимо демонстрируют: систематическое вовлечение в соматическую активность кардинально совершенствует высшие когнитивные процессы, включая внимание, оперативную память, скорость обработки информации, а также весь комплекс исполнительных функций. Разве не очевидна прямая корреляция с академической успеваемостью? Физические упражнения, интенсифицируя церебральный кровоток и стимулируя высвобождение нейротрансмиттеров, формируют оптимальную нейробиологическую среду для обучения, консолидации знаний, повышения концентрации и развития навыков проблематизации. Они также сообщают обучающимся повышенную энергичность, нивелируют психоэмоциональное напряжение, оптимизируют сон и редуцируют фатигу. Совокупность этих эффектов ведет к существенному повышению академической продуктивности и эффективности в решении учебных задач.

Кроме того, занятия спортом могут помочь студентам развить навыки самодисциплины и организованности, которые также полезны в учебе. Спорт учит ставить цели, работать над их достижением и справляться с трудностями, что помогает студентам и в учебной деятельности [5].

Эмпирические данные однозначно фиксируют прямую корреляцию между активным физическим образом жизни и академическими достижениями. Студенты, интегрирующие регулярные спортивные занятия в свой распорядок, демонстрируют не только заметное улучшение успеваемости в таких дисциплинах, как информатика и английский язык, но и устойчивое повышение среднего балла по всему спектру образовательных курсов. Разве это не фундаментальный показатель эффективности?

Более того, решающая роль физической культуры в поддержании психического здоровья неоспорима. Систематические упражнения, стимулируя выброс эндорфинов, продуцирующих ощущение эйфории и релаксации, наряду с социальным взаимодействием и чувством достижения, эффективно нивелируют симптомы тревоги и депрессии. Это укрепляет психоэмоциональную резистентность. Улучшается настроение, повышается уверенность в себе, что в условиях академических нагрузок критически важно. Такое состояние прямо оптимизирует когнитивные функции, улучшая концентрацию и мнестические процессы. Разве не в этом ключ к устойчивому интеллектуальному развитию?

Наконец, принципиально значимым является влияние на качество сна. Регулярная физическая активность не только гармонизирует циркадные ритмы, способствуя синтезу мелатонина, но и редуцирует психосоматические проявления стресса и беспокойства. Какой результат? Обучающиеся просыпаются отдохнувшими, демонстрируют повышенную бодрость и непрерывную концентрацию на учебных задачах. Это незаменимо для эффективного освоения материала. В конечном итоге, все эти аспекты – от биохимической модуляции до психологического равновесия и полноценного отдыха – формируют синергетический комплекс, существенно повышающий академическую продуктивность и способствующий формированию всесторонне развитой личности.

Физическая активность также помогает улучшить качество сна, что очень важно для нормальной работы мозга. Хороший сон способствует восстановлению нейронных связей, улучшает память и концентрацию. Студенты, которые занимаются спортом, как правило, спят лучше и чувствуют себя более отдохнувшими [3].

Физическая культура, особенно в её инкарнациях командных видов спорта и коллективных занятий, выступает в качестве важнейшего катализатора для комплексного социального развития. В процессе интеракции со сверстниками студенты не только осваивают принципы командной работы и эффективной коммуникации, но и формируют навыки конструктивного сотрудничества. Разве не здесь закладываются основы лидерских качеств, эмпатии и способности к медиации конфликтов? Позитивная социальная среда, возникающая в этих контекстах, укрепляет чувство принадлежности, повышает самооценку и

общую социальную компетентность, что, в свою очередь, императивно влияет на интеллектуальное развитие.

Важно, однако, осознавать: не все формы физической активности оказывают эквивалентное воздействие на церебральные функции. Аэробные тренировки – бег, плавание, циклические нагрузки – демонстрируют максимальный позитивный эффект, оптимизируя гемодинамику и доставку кислорода к мозговым структурам, что критически важно для эффективного восприятия и долговременной консолидации информации. Силовые упражнения, хотя и эффективно способствуют укреплению мускулатуры и повышению общей выносливости, имеют менее выраженное прямое влияние на когницию. Тем не менее, особый аналитический интерес вызывают спортивные игры, такие как футбол или волейбол: они не только совершенствуют физические параметры, но и комплексно развивают координацию, скорость нейромоторной реакции, тактическое мышление, избирательное внимание и способность к молниеносному принятию решений в условиях неопределенности, что напрямую коррелирует с высшими когнитивными функциями.

Следовательно, систематические физические упражнения и активный досуг должны быть интегрированы в образовательную парадигму как неотъемлемый компонент, жизненно важный для повышения общей академической успеваемости. В настоящее время особенно актуальным представляется проведение дальнейших эмпирических исследований, направленных на детализацию взаимосвязи между физической активностью и когнитивными способностями студентов, а также на разработку научно обоснованных рекомендаций по интеграции спортивных практик в учебный процесс. Многие прогрессивные образовательные учреждения уже осознают этот императив, создавая инклюзивные условия для спортивных занятий. Не только для поддержания физического здоровья, но и для оптимизации когнитивных функций. Разве не очевидно, что короткие физические паузы или структурированные спортивные сессии в расписании способствуют не только релаксации, но и повышению ментальной готовности к восприятию учебного материала? Крайне важно, чтобы студенческое сообщество осознало: физическая активность – это не просто забота о соматическом благополучии, но и мощнейший инструмент для стратегического улучшения их учебной деятельности и повышения академической результативности.

Так, понимая различные способы, с помощью которых физическая культура положительно влияет на интеллектуальную деятельность, педагоги, родители в том числе, и сама образовательная организация могут расставлять приоритеты и поощрять включение программ физического воспитания в учебную программу с разными видами спортивных занятий. Создание среды, в которой наряду с академическими занятиями ценится физическая

активность, может привести к появлению всесторонне развитых студентов, которые лучше подготовлены к тому, чтобы преуспевать интеллектуально и вести здоровый образ жизни.

Исчерпывающий анализ релевантных эмпирических исследований неопровержимо выявляет критическое влияние систематической физической активности на когнитивные способности обучающихся. Регулярные соматические нагрузки, активируя гиппокамп и интенсифицируя нейропластичность, не только фундаментально улучшают мнестические функции, но и, благодаря стимуляции высвобождения ключевых нейромедиаторов, обеспечивают устойчивое повышение концентрации внимания. Разве эти процессы не являются краеугольными для академического успеха? Более того, они имплицируют достижение студентами превосходных результатов в учебной деятельности, поскольку способствуют существенному снижению уровня стресса и оптимизируют общее психофизиологическое состояние организма.

Для современных образовательных учреждений жизненно важно осознать истинную ценность физической активности не просто как средства поддержания здоровья, но как высокоэффективного инструмента, способствующего кардинальному повышению продуктивности учебного процесса. Интеграция физической культуры в академические программы, систематическое проведение спортивных мероприятий и создание всесторонних условий для регулярных тренировок – все это позволяет студентам полностью реализовать свой интеллектуальный потенциал. Почему? Поскольку прямое позитивное влияние на работу мозга и его нейропластичность значительно облегчает восприятие, обработку и долговременное запоминание новой информации [6].

При этом выбор типа физической активности имеет несомненное значение: аэробные упражнения – бег, плавание, динамичная ходьба – демонстрируют наиболее выраженное воздействие на когнитивные функции. Они интенсифицируют церебральное кровообращение, увеличивая доставку кислорода, что критически важно для нейронной активности. Однако для достижения синергетического эффекта и оптимального развития крайне важно разнообразить тренировочный режим, включая и силовые нагрузки. Перспективные исследования должны быть ориентированы на разработку персонализированных программ, учитывающих индивидуальные особенности и потребности студентов, с целью максимально эффективного использования спорта для когнитивной оптимизации.

Таким образом, представленный анализ убедительно подтверждает критически значимую и многоаспектную роль физической активности в системном улучшении когнитивных способностей и обеспечении устойчивого академического прогресса студентов.

Литература

1. Влияние физических упражнений на качество сна, успеваемость и социальную активность студента // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ / под ред. Щеголева В. А. – 2020. – С. 80–82.

2. Как физическая активность влияет на когнитивные функции мозга // Новости ИТМО [Электронный ресурс]. URL: https://news.itmo.ru/ru/news/12610/. Дата обращения: 11.12.2025 г.

3. Как физическая активность влияет на мозг? [Электронный ресурс]. URL: https:// www.studentsport.ru/tribune/kak-sport-vliyaet-na-mozg-8940/. Дата обращения: 11.12.2025 г.

4. Новосёлова В.О., Кудряшова Д.О. Влияние физической активности на когнитивные способности человека как инструмент формирования мотивации к ведению физически активного образа жизни // Современные проблемы здоровья. 2022. № 5. С. 46–-48.

5. Маркарян Э.Р., Федосова Л.П., Мельников А.И. Воздействие физических упражнений на умственную деятельность студентов // Вопросы педагогики. 2021. № 6. С. 64–65.

6. Тащиян А.А., Тюнь А.А. Физическая активность как фактор повышения долголетия / Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. 2022. С. 118–121.

УДК 796

Гвоздков П.Ю.[1]
доцент кафедры физической подготовки
Дальневосточного юридического института
МВД России имени И.Ф. Шилова

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Работоспособность – это состояние внутренних психологических особенностей человека, основывающихся на его физическом развитии, а именно уровня ловкости, быстроты и прочих характеристик. Работоспособность зависит от степени развития

[1] © Гвоздков П.Ю., 2026

физических навыков и умений, так же немаловажным фактором развития является моральный настрой человека на активную физическую деятельность.

При возникновении желания улучшить работоспособность, люди зачастую сталкиваются с устойчивым нежеланием совершать какие-либо волевые действия, которые поспособствуют наилучшему результату, как следствие, желание пропадает через несколько дней. Для того, чтобы избежать данного факта, необходимо желание превращать в цель.

Для достижения желаемого конечного результата необходимо установить дисциплину, которая и станет развитием процесса. Таким образом, необходимо выяснить, какие средства эффективнее всего использовать для регулирования работоспособности человека в повседневной, профессиональной, творческой и иной деятельности.

Любая сфера жизнедеятельности в современном обществе, которое в настоящее время ведёт активный образ жизни, находится в постоянном движении и стремлении добиться наивысшего результата, будь это повышение в должности, усовершенствование физической формы, улучшение физических качеств, стремление к здоровому образу жизни и иные, предполагает регулирование работоспособности лица, стремящемуся к достижению цели.

Регулирование представляет собой контроль, упорядочение, управление собственными желаниями, интересами, действиями, способствующими к направлению движения. Средства регулирования работоспособности выступают в следующих видах:

Рассмотрим первый вид средств регулирования работоспособности, физические упражнения - это комплекс мер, направленных на улучшение состояния здоровья, которые представлены в виде двигательных движений, содействующих физическому развитию.

Существует множество физических упражнений, которые разделены на виды, в зависимости от признака.

Обратимся к классификациипо целевой направленности:

1. Общеразвивающие – упражнения, представляющие основу двигательного аппарата и служащие, прежде всего, средствами общей подготовки;

2. Профессионально-прикладные – упражнения, включаемые в программу подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

3. Спортивные – упражнения, включаемые в тренировку и развивающие определенные навыки;

4. Восстановительные – упражнения, направленные на растяжение мышц и преодоление трудностей после спортивной нагрузки;

5. Лечебные – упражнения, используемые для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострения и другие [1].

Определившись с целью регулирования работоспособности следует выбрать подходящее(-ие) вышеуказанное(-ые) направление(-ия).

К примеру, для поддержания здорового образа жизни достаточно остановиться на общеразвивающих упражнениях.

Для достижения высот в спорте необходимо в качестве основных выбрать спортивные упражнения, которые в свою очередь имеют определенную классификацию: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

Для развития навыков и умений в профессиональной деятельности следует применять профессионально-прикладные упражнения. Важно правильно подобрать комплекс двигательных действий, относящихся к требуемому вам виду.

Обращаясь ко второму виду средств регулирования работоспособности, оздоровительные силы природной среды, мы выявляем следующие составляющие:

1. Солнечная радиация;

2. Свойства водной среды;

3. Свойства воздушной среды и другие [2].

Данный вид направления предусматривается в двух направлениях, а именно:

1. Сопутствующие условия, которые усиливают воздействие физических упражнений и являются сопутствующими факторами, например, в условиях горного климата;

2. Организация специальных дозированных процедур, к примеру, сеансы закаливания, воздушные и водные ванны.

Немаловажным средством развития работоспособности является личное желание человека, которое в последствии преобразовывается в цель, тем самым, принуждая лицо, совершать двигательные движения различного вида.

Проветренное помещение, стабильное настроение, установленная цель и определенный порядок выбранных упражнений – всё это и выступает средствами регулирования работоспособности [3].

В рамках повышения работоспособности, стоит знакомить детей с раннего возраста со средствами регулирования работоспособности, подробно рассказывать о будущих положительных аспектах, которые будут достигнуты при составлении перечня упражнений, а так же при верном выборе направления, в котором стоит заниматься. Факторы окружающей среды, которые занимают отдельное место при достижении результата: регулирования работоспособности.

Таким образом, для достижения поставленной цели человеку необходимо ознакомиться с теоретическими составляющими средств регулирования, а именно с техникой выполнения физических упражнений, присущих конкретному направлению

деятельности. Отработка практических навыков при выполнении упражнений появляется со временем цикла тренировок. Так же необходимо определиться с местом проведения тренировок, которое включает в себя температуру воздуха, воды и других элементов окружающей среды. Усовершенствование собственных характеристик зависит полностью от человека: его желаний и действий.

Литература

1. Библиотека физической культуры и спорта, классификация, http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/ [электронный ресурс].

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

УДК 796

Еногян А.А.[1]
Преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
Крымского филиала Краснодарского
Университета МВД России

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Постоянное и планомерное развитие общественных отношений, вынуждают развиваться не только само общество, но и отдельные его составляющие. Так, закономерно можно отметить изменение в спортивном секторе общественной жизни. Если мы сравним первые Олимпийские игры, которые с треском провалились, по причине слабой организации, а равно и из-за того, что участвовать в них прибыли не профессиональные спортсмены, а те, кто согласился из числа зрителей и гостей всемирной выставки достижений технического прогресса, а так же перейдем к сравнению с современным обликом Олимпийских игр, которые в современных реалиях стали политическим оружием, то мы можем отметить огромный скачек в развитии их структурности и организованности. Отдельные ученые-

[1] © Еногян А.А., 2026

юристы даже выделяют «спортивную» теорию появления государства и общества. Однако во всем спортивном секторе общественной жизни, главным элементом является спортсмен. В современном мире спортсмен, участвующий в Олимпийских играх, по праву может называться лицом государства, от которого будет зависеть его престиж и авторитет на международной арене. Не будем так же забывать о том, что спортсмен, человек обладающий хорошим здоровьем, физическим уровнем, повышенной ловкостью и быстротой, принесет государству значительно больше пользы, нежели любая иная категория населения. Исходя из этого, государство приняло решение взять в свои руки воспитание и формирование спортсменов[1]. Одними из самых важных элементов формирования профессиональных спортсменов, которые более ста лет развивает наше государство, стали медико-биологические и психолого-педагогические аспекты восстановления спортсменов.

Первоначально следует начать с рассмотрения медико-биологических аспектов восстановления. Под ними следует понимать совокупность биологических свойств организма и формирование двигательной активности. Основными особенностями медико-биологических аспектов являются:

1. Использование результатов и достижений научных исследований в сфере медицины и биологии. Они создают условия для эффективного определения динамики развития организма в процессе ведения физкультурно-спортивной деятельности. Так же они создают возможность выявления природные механизмы формирования и совершенствования двигательных умений, навыков и качеств, а так же позволяют выявить свойство адаптироваться к постоянным физическим и психическим нагрузкам.

2. Определение физических нагрузок. Медико-биологические качества служат основой для определения уровня физических нагрузок, их интенсивности, а так же формируют базу для формирования тренировочного и соревновательного процессов.

3. Контроль за физкультурно-спортивной деятельностью. Медико-биологические показатели помогают осуществлять контроль за спортивной деятельностью. Это позволяет избежать вреда спорта для человека, а равно и обеспечивает укрепление спортом здоровья[2].

4. Изучение физиологических основ работоспособности и утомления спортсменов. В структуру медико-биологических аспектов входит понятие утомляемости, а так же его стадии. Данное научное знание позволяет определить функциональное состояние и работоспособность как человека в целом, так и отдельных его внутренних систем[3].

---

[1] Бессчастная В. В. Дифференцированный подход к анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов : автореф. дис. канд. биол. наук. Краснодар. 2008. 24 с.

[2] Барановская И. Б., Онищук С. А. Система распознавания патологий эритропоэза на основе вычислительных процедур // Врач и информационные С. 53–62.

[3] Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 53 с.

Сегодня мы можем видеть различное проявление медико-биологических аспектов. Например, профессиональный отбор спортсменов, который не позволяет им выполнять те комплексы упражнений и участвовать в тех дисциплинах, которые не может перенести индивидуальный организм.

Под психолого-педагогическими аспектами принято понимать умение человека управлять своими психическими и физическими состояниями, умением удерживать их на должном уровне. Особенностями данных аспектов являются:

1. Формирование психологического здоровья. Физкультурно-спортивная деятельность является один из самых эффективных способов формирования психологического здоровья человека. Физкультура обеспечивает формирование положительных привычек, а равно развивает такие качества, как: самоконтроль, дисциплина, самоорганизация.

2. Развитие уверенности в собственных силах и возможностях. Постоянное достижение новых спортивных навыков, а так же достижение новых спортивных целей, позволяют формировать у человека создавать планы, продумывать способы их реализация, разрабатывать отдельные этапы, а так же создавать для себя разумные сроки.

3. Формирование мотивационного отношения к спорту. Для достижения максимально полезного результата в спортивной деятельности, необходимо учитывать желание человека, а равно его предрасположенности и тягу к отдельным спортивным дисциплинам. В этом аспекте особое место занимают советы и подсказы тренеров или старших лиц, которые способны как усилить тягу к спорту, так и напрочь уничтожить желание им заниматься[1].

4. **Использование психолого-педагогических методов. Н**апример, комплексного метода управления поведением, состоянием и деятельностью учащихся, основанного на принципе сопряжённых воздействий. Суть принципа – применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере, которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере.

К основным средствам медико-биологического восстановления целесообразно считать[2]:

– сбалансированный рацион питания;

– фармакологические средства и витамины;

– белковые препараты;

– спорт напитки;

---

[1] Анохин, П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. М.: Медицина, 1975. – 448 с.

[2] Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] :учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

– кислородный коктейль;

– лечебная физкультура и гидротерапия;

– массажи;

– бальнеотерапия;

– воздействие местного отрицательного давления (LOD);

– бани (сауны);

– кислородная терапия и лекарства, влияющие на энергетические процессы;

– игло-эффекты;

– специальное электрическое воздействие;

– аэро-ионизация, музыка (цветомузыка).

К основным средствам психолого-педагогического восстановления следует относить[1]:

– эффективное планирование спортивного и тренировочного процесса;

– применение размеренных интервалов отдыха во время тренировок;

– психотерапия;

– техника дыхания;

– комфортные условия проживания или временного пребывания;

– объективная оценка психологического влияния спортивных нагрузок на человека.

Таким образом, подводя итог, хочется отметить следующее: в рамках данной статьи были изучены основы медико-биологических и психолого-педагогических основ восстановления спортсменов, а так же основные методы, применяемые в восстановлении. Совокупность данных знаний позволит сформировать эффективную методологическую основу восстановительного процесса спортсмена, а равно достичь максимальной эффективности тренировок.

Литература

1. Бессчастная В. В. Дифференцированный подход к анализу и оценке физиологических критериев функционального состояния организма спортсменов : автореф. дис. канд. биол. наук. Краснодар. 2008. 24 с.

2. Барановская И. Б., Онищук С. А. Система распознавания патологий эритропоэзана основе вычислительных процедур // Врач и информационные С. 53–62.

3. Алексеев А. В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 53 с.

[1] Бирюков, А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 152 с

4. Анохин П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохин. М.: Медицина, 1975. – 448 с.

5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С.Кузнецов. – 2-е изд испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия»,2002. – 480 с.

6. Бирюков А. А. Средства восстановления работоспособности спортсмена / А. А. Бирюков, К. А. Кафаров. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

УДК. 796.011.3

Жаброва Т.А.[1]

Доцент кафедры физического воспитания, спорта и туризма

Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩИЙ МЕТОД В ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Развитие высоких технологий в современной медицине и восстановительном лечении после хирургических вмешательств на опорно-двигательном аппарате кардинально изменило прогноз при тяжелых спортивных травмах. Однако операция является лишь первым этапом лечения. Ключевым фактором, определяющим конечный успех – восстановление полноценной мобильности, трудоспособности и качества жизни – является грамотно организованная, своевременная и продолжительная реабилитация. В этом контексте лечебная физическая культура (ЛФК) перестает быть вспомогательным средством и становится основой патогенетической терапии, направленной на устранение последствий как основного заболевания, так и хирургической агрессии (иммобилизация, болевой синдром, дисфункция). Актуальность исследования обусловлена необходимостью оптимизации существующих и разработки новых эффективных протоколов ЛФК, основанных на доказательных данных.

Целью данной работы является анализ роли и методических основ применения лечебной физической культуры в комплексной реабилитации спортсменов после оперативных вмешательств на опорно-двигательном аппарате.

Хирургическое вмешательство на ОДА неизбежно сопровождается комплексом патологических реакций: локальным отеком, болью, рефлекторным мышечным спазмом,

[1] © Жаброва Т.А., 2026

нарушением микроциркуляции и проприоцепции. Длительная иммобилизация или щадящий режим усугубляют эти явления, приводя к гипотрофии мышц, контрактурам, остеопорозу и тромбоэмболическим осложнениям. ЛФК, назначенная в оптимальные сроки, действует как мощный биологический стимулятор: Улучшение гемодинамики и трофики: Умеренная физическая нагрузка усиливает регионарный кровоток и лимфодренаж, обеспечивая доставку кислорода, питательных веществ и эвакуацию продуктов метаболизма из зоны операции, что ускоряет консолидацию переломов и заживление мягких тканей. Профилактика гипокинезических осложнений: Активные и пассивные движения предотвращают развитие атрофии мышц, формирование рубцовых спаек, сохраняют эластичность связочно-капсульного аппарата. Нормализация нервной регуляции: Специальные упражнения восстанавливают нарушенную чувствительность (глубокую чувствительность суставов), что критически важно для восстановления устойчивости и координации движений. Активация нейроэндокринного ответа: Физическая нагрузка стимулирует выброс эндорфинов, обладающих анальгетическим эффектом, что позволяет снизить дозировку обезболивающих препаратов и улучшить психоэмоциональный фон пациента.

Так, ученый В.А. Епифанов в своих трудах подчёркивает, что ЛФК является основным средством функциональной терапии, направленным на восстановление подвижности, силы мышц и проприоцепции. По его мнению, своевременно начатые и правильно дозированные физические упражнения предотвращают развитие атрофии мышц, контрактур суставов, улучшают микроциркуляцию в зоне операции, стимулируя процессы репаративной регенерации [2].

Эту позицию развивают И.С. Козлова и О.В. Тихонова, которые акцентируют внимание на этапности применения ЛФК. На раннем послеоперационном периоде первостепенное значение имеют изометрические напряжения, пассивные и активно-пассивные движения, направленные на профилактику тромбоэмболических осложнений и поддержание нейромышечной связи. На последующих этапах акцент смещается на активные упражнения с постепенно возрастающей нагрузкой, тренировку осевой нагрузки и восстановление сложных двигательных стереотипов [3].

Дополняет данную точку зрения П.Д. Белоусов, рассматривающий ЛФК как инструмент психологической реабилитации. Автор указывает, что систематические занятия под руководством инструктора способствуют преодолению кинезиофобии (страха перед движением), повышают мотивацию пациента, формируют уверенность в восстановлении собственных возможностей, что напрямую влияет на приверженность лечению и общий результат [1].

Для оценки субъективного восприятия эффективности ЛФК в позднем восстановительном периоде (3-6 месяцев после операции) научной группой ГБУ РО «ЛРЦ № 1» было проведено исследование в форме анкетирования. Целью опроса являлось установление корреляции между регулярностью выполнения предписанного комплекса ЛФК и субъективной оценкой восстановления мобильности, снижения болевого синдрома и повышения качества жизни. В исследовании приняли участие восемнадцать респондентов. Анкета включала пять закрытых вопросов, касающихся частоты занятий, ощущения влияния упражнений на объём движений, силу, боль и общее самочувствие. Результаты исследования представлены на рисунке 1.

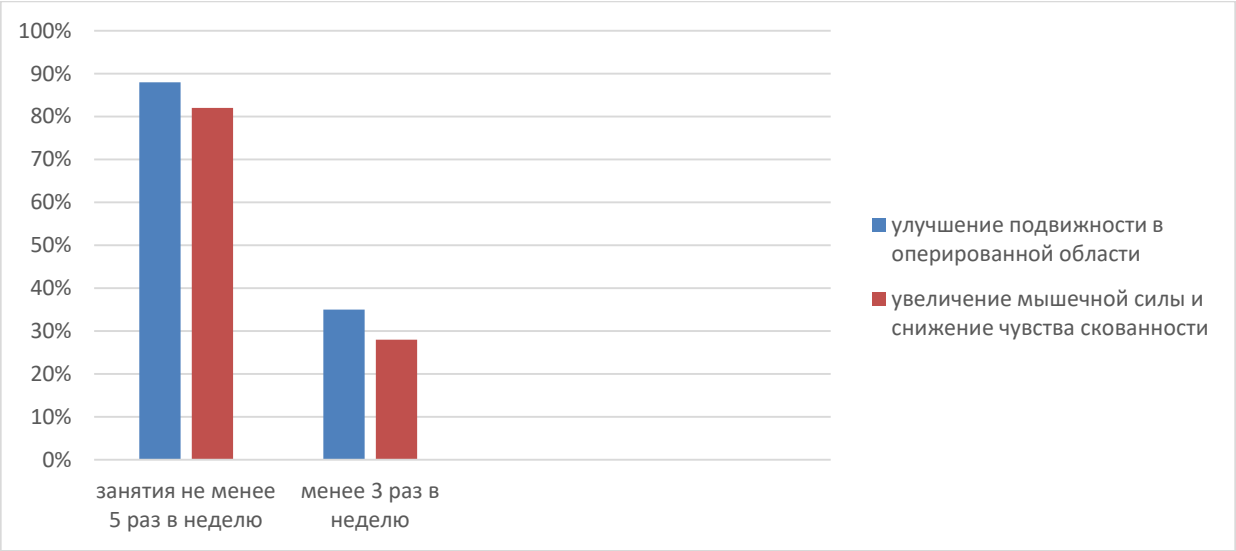


Рис. 1. Результаты опроса респондентов

Условные результаты анкетирования демонстрируют следующую картину: среди пациентов, строго соблюдавших программу ЛФК (занятия не менее 5 раз в неделю), 88% отметили значительное улучшение подвижности в оперированной области, 82% – увеличение мышечной силы и снижение чувства скованности. В группе пациентов, занимавшихся нерегулярно (менее 3 раз в неделю), аналогичные позитивные изменения отметили лишь 35% и 28% респондентов соответственно. Кроме того, 85% регулярно занимающихся пациентов указали на улучшение общего психоэмоционального состояния и снижение тревожности, связанной с состоянием здоровья.

Полученные данные, несмотря на субъективный характер, согласуются с клиническими наблюдениями и подтверждают, что систематичность является критическим фактором успеха реабилитации. Регулярное выполнение специально подобранных упражнений способствует:

Анатомо-функциональному восстановлению: ускорению консолидации костной ткани, формированию полноценного рубца, восстановлению эластичности мягких тканей.

Физиологическим эффектам: улучшению крово-и лимфообращения, оптимизации трофики тканей, нормализации мышечного тонуса.

Социально-психологической адаптации: сокращению сроков временной нетрудоспособности, восстановлению бытовой независимости, повышению уверенности в себе.

Исходя из вышесказанного можно сделать вывод. Лечебная физическая культура представляет собой научно обоснованный, обязательный и высокоэффективный компонент комплексной реабилитации после операций на ОДА.Эффективность ЛФК напрямую зависит от принципов раннего начала, систематичности, индивидуального дозирования нагрузки и последовательного усложнения упражнений.Помимо объективных функциональных улучшений, ЛФК оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояниеспортсменов, способствуя их активному участию в процессе восстановления.Необходимым условием является интеграция работы мультидисциплинарной команды (хирург, реабилитолог, инструктор ЛФК) и активное просвещение пациента о важности самостоятельных регулярных занятий.Перспективы дальнейших исследований включают разработку и валидацию стандартизированных протоколов ЛФК для конкретных видов операций с использованием современных технологий (биологическая обратная связь, кинезиотейпирование, виртуальная реальность), а также проведение долгосрочных исследований для оценки отдалённых результатов и влияния на качество жизни.

Литература

1.Белоусов П.Д. Психологические аспекты реабилитации в травматологии и ортопедии // Психология и психотерапия. – 2022. – № 4. – С. 78-85.

2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 720 с.

3. Козлова И.С., Тихонова О.В. Современные принципы реабилитации после эндопротезирования крупных суставов // Вестник восстановительной медицины. – 2023. – № 2 (108). – С. 45–52.

УДК 796.8

Захаров О.Ю.[1]
Доцент кафедры спортивных дисциплин
Академии физической культуры и спорта
Южного федерального университета,
кандидат педагогических наук

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ КАТА-ГРУППА В КИОКУСИНКАЙ

Киокусинкай является одним из самых известных стилей карате, который акцентирует внимание на силовых и атлетических аспектах единоборства [1].

Ката – традиционные стандартизированные комплексы комбинаций технических приемов [3]. В современном киокусинкай ката является одной из соревновательных дисциплин данного вида спорта. Данный уникальный вид соревновательной деятельности, представляет собой индивидуальный вид спортивного единоборства [2].

В соревнованиях по ката зрителей привлекает демонстрация проявления высококвалифицированными спортсменами разнообразных психомоторных способностей (скоростных, силовых, координационных и др. [6]. Подтверждением высокой популярности в мире данной формы соревнований в карате является включение соревнований по ката в программу Олимпийских Игр Токио 2020 [2].

Соревнования по ката в киокусинкай стали проводится с середины 1980-х годов в Европе, что было своеобразным ответом на вызовы времени – набирающие широкую популярность соревнования по ката в спортивном карате (в рамках Международного Союза организаций карате – WUKO). Позднее выступления по ката стали частью Чемионатов Европы по киокусинкай, а так же начали набирать популярность в Японии и мире. Дисциплина ката-группа была введена в регламенты турниров гораздо позже. С середины 2000-х годов данная дисциплина была включена и в программу международных соревнований в Японии, включая чемпионаты мира. После начавшейся реформации системы ката в киокусинкай и внесения изменений в правила соревнований, с начала с 2020-х годов и по настоящее время соревнования в дисциплине ката-группа в Японии не проводятся. Это связано с поиском объективных критериев оценки группового исполнения ката. В тоже

[1] © Захаров О.Ю., 2026

время соревнования по ката-группа активно проводятся в рамках соревнований в Европе и Российской Федерации.

Соревновательная дисциплина ката-группа в киокусинкай увеличила свою популярность с тех пор, как была включена в Единый всероссийский классификатор видов спорта и по ней стали проводить присвоения спортивных разрядов и званий. Таким образом, сдвиг в сторону поддержки практики и соревнований в разделе ката-группа поможет сохранить необходимое командное чувство и тренировочную среду – столь важные для взаимного влияния и сохранности контингента юных спортсменов, обучающихся в спортивных школах. Правилами соревнований предусмотрен количественный состав выступающей группы – 3 человека (на международных соревнованиях проводимых в Японии состав группы варьировался от 3 до 5 человек, причем допускался разновозрастной состав). В процессе подготовки к соревнованиям, возможно репетировать выступление в ромбовидной форме, с дополнительным «исполнителем второго состава» - на случай болезни и т. д. В командном ката три исполнителя делают одно и то же ката одновременно. В начале исполнения группа располагается лицом в сторону главного судьи. Это главным образом потому, что так лучше всего выявляется импульс объединенных сил и схожим образом ориентированного ката, что обеспечивает также лучший визуальный контакт через периферийное зрение между тремя участниками, так что синхронизированное движение облегчается. Это очень важно, потому что высокая оцнка возможна только за синхронное исполнение. В связи с тем, что трудно оценивать сразу трех исполнителей одновременно, и поэтому общее впечатление играет огромную роль. Каждый случай неправильной синхронизации техники или движения наказывается уменьшением баллов на число в диапазоне от 0,1 до 0,5.

Исполнители, выполняющие командное ката, должны хорошо выглядеть вместе и подходить друг к другу умственно и физически, в идеале быть одного роста. И, безусловно, быть одного и того же уровня и класса технически. Для эффективной подготовки к соревнованию в ката-группа необходим, очевидно, квалифицированный тренер, который может одновременно оценивать трех исполнителей; то есть, оценивать комбинированный эффект их перемещений и создавать общий знаменатель для отработки ката. Эта проблема заключает в себе один из мотивов, выдвигаемых против командного ката. Имеются три разных личности, три человека, которые делали бы ката отдельно и выступали по-разному. Они постепенно должны стандартизировать и находить средний путь. Результат может часто казаться безликим и механическим, каким бы впечатляюще отработанным он ни был.

В процессе педагогического взаимодействия было установлено, что многим ученикам трудно дается выполнение одного и того же ката индивидуально и в команде [5]. Они ощущают конфликт между двумя исполнениями. Тем не менее, если вся команда изучает новое ката вместе, это приведет к необходимой гармонии. Если не все члены команды имеют одинаковую высоту и комплекцию, каждый из них должен будет немного поступиться технически, чтобы достичь общей исполнительской гармонии. Важно тщательно избегать слышимого дыхания, чтобы легче задавать ритм и темп. Иногда ведущий спортсмен использует тяжелое акцентированное дыхание, чтобы помочь другим следовать ритму. В настоящее время такая практика наказывается в диапазоне 0,1 – 0,5 балла. Не допускается, чтобы «лидер» группы подавал команды о начале и прекращении, используя команды «ёи» и «хадзимэ», и «ямэ / наорэ». Каждый спортсмен в группе должен использовать периферийное зрение и слух, а также, интуицию, чтобы сохранять синхронизм с другими. Дополнительно, в сравнении с отдельно исполняемым ката, каждый исполнитель должен знать свое место на площадке в течение всего ката. Подойдя к исходной позиции, все трое должны знать, сколько шагов сделать, чтобы одновременно достичь, остановиться, повернуться и так далее. Традиционный поклон перед исполнением ката должен быть одновременным. Группа спортсменов находясь на площадке, должна быть способна двигаться в одном ритме. Визуальное воздействие хорошо поставленного и синхронизированного исполнения командного ката всегда имеет успех у зрителей и высоко оценивается судьями.

В соревновательной программе по ката-группа, в возрастной категории от 18 лет, финалистам соревнований помимо демонстрации ката, предстоит выступить с демонстрацией раздела бункай. Бункай – парная или групповая расшифровка (применение) приемов защиты и нападения, представленных в ката [7].

Необходимо отметить, что демонстрация бункай на соревнованиях по ката всегда очень разнопланова, не имеющая общего технического критерия и требований к технике. Одни исполняют стандартизованные бункай, являющиеся расшифровкой конкретных движений ката. Другие демонстрируют технику соревновательного кумитэ киокусинкай с элементами акробатики и редко, практикуют бункай технических действий (приемов) представленных в заявленных ката.

Ключ к более глубокому пониманию ката находится в тренировке бункай. Чтобы правильным образом интерпретировать ката и передать судьям боевые аспекты, необходимо понимать назначение комбинаций [4]. Спортсменам необходимо изучить по крайней мере один набор применений для каждой комбинации - предпочтительно персонализированный. С целью успешного выступления в соревнованиях необходимо представлять бункай просто и

практично – это то, что легко и постоянно можно подсознательно выполнять при исполнении ката. Официальные интерпретации могут быть как прямыми, так и косвенными. Имеется много вариантов - некоторые более ортодоксальны, чем другие.

Ката передавались в неизменном виде в качестве неприкосновенных культурных ценностей с момента их развития до наших дней. Эти ката должны оставаться неизменными сейчас и в будущем. Тем не менее, ката будут уничтожены, если будут передаваться точно так, как преподаются, и это приведет к концу традиции. Чтобы использовать эти неизменные ката в практическом смысле, их надлежит адаптировать в индивидуализированные формы, подходящие для человека, который их использует. Только через этот процесс ката может использоваться в качестве техник.

Тренировка бункай включают в себя важный процесс обучения, чтобы привнести жизнь в те движения, которые ката содержат. Это обучение состоит из Бункай Кумитэ (пошаговый спарринг) с целью проверки эффективности каждой техники, составляющей ката. Бункай Кумитэ подразделяется на три уровня, которые практикуются последовательными шагами. Это: Кихон Бункай Кумитэ (базовая форма), Хэнка Бункай Кумитэ (вариации) и Оё Бункай Кумитэ (применения).

В качестве первого уровня Кихон Бункай Кумитэ следует преподавать через наступательные и защитные движения, чтобы практиковать серию техник или же одну технику, составляющую ката, точно тем способом, как это предписано в ката.

Второй уровень, Хэнка Бункай Кумитэ, должен практиковаться путем внесения изменений только или в движение верхней части тела, или в движение нижней части тела, выполняемое в Кихон Бункай Кумитэ.

Третий уровень, Оё Бункай Кумитэ, должен практиковаться в соответствии с ката на время создания техники. Тем не менее, после этого вы свободны выполнять любые движения и, как результат, вы заканчиваете использовать любую технику в ката.

Кроме того, в Бункай Кумитэ имеются формы омотэ и ура. Если вы практикуете наступательную технику как омотэ, ваш партнер практикует защитную технику как ура и наоборот.

Ката – это источник, к которому вы всегда можете вернуться. Если вы потеряете свой путь или достигнете мертвой точки, вы просто можете снова вернуться к ката. Обратившись к ката, вы сможете обрести новое понимание и начать прогрессировать снова. Это неизменная мудрость, присущая неизменным ката.

Вы извлекаете техники, подходящие вам, из этих неизменных ката, и в результате их полного освоения техники становятся живыми. Они становятся катати или живыми формами.

Эти формы (катати) принадлежат индивидууму и никогда не могут быть такими же, как у других индивидуумов. Формы являются компоновками техник, основанными на ката, разработанных индивидуумами и содержащих универсальную мудрость. Техники, которые являются универсальными по своей природе, являются рациональными, и разумы тех, кто освоил такие техники, также рациональны.

В процессе адаптации элементов из оригинального ката спортсмены должны извлекать техники посредством своих собственных усилий и креативности и делать их своими собственными техниками.

Мы абсолютно разделяем это мнение и предполагаем, что будущее соревнований в дисциплине ката-группа в киокусинкай состоит в практике ката и бункай, созданных индивидуумами в собственных целях, а не в практике старых интерпретаций, с которыми мы сталкиваемся в работе сегодня. С точки зрения современной системы спортивной подготовки единоборцев, мы можем констатировать, что методология и практика ката оказались чрезвычайно гибким учебным инструментом, способным не только выжить в современном спорте, но и стать эффективным средством физического и духовного совершенствования спортсмена.

Литература

1. Белый К.В. Система многолетней подготовки в киокусинкай: спорт и традиции : монография. / К.В. Белый. – М.: Спорт, 2023. – 226 с.

2. Ермаков П.Н., Захаров О.Ю. Карате в олимпийской программе: перспективы вида на массовом уровне // Вестник Российского международного олимпийского университета, МОУ, № 1(26), 2018, с. 84–91.

3. Захаров О.Ю. Ката. Традиции и инновации / О.Ю. Захаров – Москва : Кредо, 2021. 176 с.

4. Захаров О.Ю. Теория и методика ката киокусинкай / О.Ю. Захаров – Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2024. –150 с.

5. Захаров О.Ю. Оздоровительный потенциал формальных комплексов ката как системы интегральной подготовки в традиционной дальневосточной воинской педагогике // Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие, материалы тринадцатой международной научной конференции. Издательство: Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону – Таганрог, 2024, С.24–32.

6. Линниченко А.Н., Захаров О.Ю. Боевая подготовка работников служб безопасности / Сер. Серия «Бойцовский клуб», М.: АСТ, 2009. – 349 с.

7. Правила вида спорта «киокусинкай» / Под общ. ред. К.В. Белого. – М .: Серебряные нити, 2022. – 278 с. ISBN 978-589163-341-4

УДК [796.015.4:796.8]-057.36(470)

Ким В.О.[1]
Начальник кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Антоненко А.А.[2]
Старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского юридического института МВД России

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗМИНОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ИЗУЧЕНИЮ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Аннотация. В статье анализируется проблема травматизма сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации на учебно-тренировочных занятиях по изучению боевых приемов борьбы. Рассматривается роль специализированных разминочных комплексов как ключевого средства профилактики повреждений опорно-двигательного аппарата. На основе анализа научно-методической литературы и экспериментальных данных обосновывается структура и содержание эффективной разминки, направленной на подготовку организма к специфическим нагрузкам борцовской подготовки. Формируется вывод о необходимости внедрения научно- обоснованных, специализированных разминочных протоколов в систему физической подготовки личного состава ОВД для минимизации рисков травм и повышения эффективности обучения.

Ключевые слова: физическая подготовка, профилактика травматизма, разминка, приёмы борьбы, сотрудники ОВД, опорно-двигательный аппарат, служебно-прикладные навыки, физическая готовность.

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел предъявляет повышенные требования к их физической подготовленности, особенно в компоненте служебно-прикладных единоборств [1]. Занятия по приёмам борьбы являются неотъемлемой частью учебного процесса, обеспечивая формирование навыков задержания, преодоления сопротивления и самообороны [2]. Однако эти же занятия сопряжены с высоким риском

[1] © Ким В.О., 2026
[2] © Антоненко А.А., 2026

получения травм: ушибов, растяжений связок, повреждений мышц и суставов. Травматизм не только наносит ущерб здоровью сотрудника, но и выводит его из строя, снижая оперативную готовность подразделения в целом [3].

Профилактика подобных инцидентов представляет собой комплексную задачу, центральным элементом которой выступает качественная подготовка организма к предстоящим нагрузкам – разминка. Несмотря на кажущуюся очевидность этого тезиса, на практике разминочным процедурам на занятиях по борьбе зачастую уделяется недостаточно внимания, они носят формальный или шаблонный характер, не учитывая специфику последующей деятельности [4]. Традиционная общая разминка может быть недостаточной для подготовки к резким, взрывным, координационно сложным и контактным действиям, характерным для борьбы. Следовательно, актуальным является научно-практический анализ эффективности специализированных разминочных комплексов, их структуры и содержания, направленных именно на профилактику травматизма у сотрудников ОВД в условиях освоения приёмов борьбы.

Физиологическая сущность разминки заключается в постепенной мобилизации систем организма для выполнения интенсивной работы. Ее эффекты многогранны: повышение температуры мышц и глубоких тканей, что увеличивает эластичность мышц и связок; оптимизация нервно-мышечной проводимости; усиление кровообращения и доставки кислорода к работающим мышцам; настройка психомоторных функций. Применительно к занятиям борьбой эти эффекты критически важны. Повышенная эластичность мышечно-связочного аппарата снижает вероятность разрывов волокон при резких рывках и скручиваниях. Улучшение нервно-мышечного контроля позволяет точнее и быстрее выполнять технические действия, адекватно реагировать на действия партнёра, что минимизирует риск неконтролируемых падений и воздействий.

Специфика нагрузок в борьбе диктует особые требования к содержанию разминки. Помимо общего разогрева, она должна включать элементы, имитирующие предстоящую деятельность: динамическую растяжку суставов, несущих основную нагрузку (плечевых, коленных, голеностопных, тазобедренных); упражнения на стабилизацию корпуса; перемещения в борцовских стойках; акробатические элементы (кувырки, страховку при падении); упражнения на «включение» мышц-стабилизаторов [5]. Такой подход, часто называемый интегративной или специфической разминкой, обеспечивает не только физиологическую, но и координационно-техническую готовность к основной части занятия.

Для объективного анализа эффективности были рассмотрены и сопоставлены два подхода к организации разминки перед занятиями по приёмам борьбы в учебных группах сотрудников ОВД. Первый, условно названный «традиционным», включал стандартный

набор упражнений: бег в умеренном темпе, общеразвивающие упражнения на основные группы мышц (наклоны, вращения, махи) в статическом и динамическом режиме, выполняемые в течение 10–12 минут. Второй подход, «специализированный комплекс», был разработан с учётом борцовской специфики и состоял из 3-х блоков: общий аэробный разогрев (5 минут), динамическая мобилизация суставов и активация мышц-стабилизаторов (7–8 минут), имитационно-координационные упражнения и отработка элементов самостраховки (5–7 минут). Общая продолжительность также составляла 17–20 минут.

Критериями эффективности служили как объективные показатели, так и субъективные оценки. К объективным были отнесены: статистика зарегистрированных травм (лёгких, средних, требующих отрыва от занятий) в течение учебного цикла; результаты функциональных тестов, выполняемых до и после разминки (например, амплитуда подвижности в ключевых суставах, время простой моторной реакции). Субъективная оценка фиксировалась с помощью анкетирования сотрудников, которые отмечали уровень ощущения готовности к основной нагрузке, уверенности в выполнении технических действий и общий комфорт в суставах и мышцах после разминки.

Проведённый анализ однозначно свидетельствует о том, что эффективность профилактики травматизма на занятиях по приёмам борьбы у сотрудников полиции напрямую зависит от качества и специфичности разминочной части. Формальное выполнение общих упражнений не решает задачи подготовки организма к сложнокоординационным, контактным и резким нагрузкам. Специализированный разминочный комплекс, построенный на принципах постепенности, специфичности и интеграции, является действенным инструментом минимизации рисков.

На основе полученных результатов можно сформулировать ряд практических рекомендаций для инструкторского состава, ответственных за физическую подготовку:

1. Пересмотреть стандартные протоколы разминки, увеличив её продолжительность до 15–20 минут и сместив акцент с общей подготовки на специфическую;

2. Внедрять в разминку обязательные блоки динамической мобилизации суставов, упражнений на стабилизацию корпуса (планки, упражнения с резиновыми эспандерами) и элементов борцовской техники в облегчённом режиме (перемещения, имитация захватов, страховка падения);

3. Осуществлять регулярный инструктаж личного состава о важности качественного выполнения разминочных упражнений, разъясняя их прямую связь с профилактикой травм;

4. Систематически обновлять и варьировать содержание комплексов, не допуская монотонности, но сохраняя ключевые принципиальные основы.

Таким образом реализация этих мер будет способствовать не только снижению травматизма, но и повышению эффективности усвоения служебно-прикладных навыков, что в конечном итоге положительно скажется на уровне оперативной готовности сотрудников органов внутренних дел к выполнению сложных и ответственных задач.

Литература

1. Бабин, А. В. Роль мотивации в профилактике травматизма среди сотрудников правоохранительных органов / А. В. Бабин // Государство и право в эпоху глобальных перемен : Материалы международной научно- практической конференции, Барнаул, 28–29 июня 2022 года / Под редакцией Д.Л. Проказина. – Барнаул: Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Барнаульский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», 2022. – С. 385-387. – EDN JZZMVR.

2. Бабин, А. В. Служебно-прикладные виды спорта, способствующие развитию профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел / А. В. Бабин, Р. Н. Филимонов, Д. И. Егошин // Евразийский юридический журнал. – 2025. – № 2(201). – С. 422-423. – EDN WSWPSG.

3. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : Учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. – 72 с. – ISBN 978-5-7247-1179-1. – EDN GBDLJV.

4. Лукьянов, А.Б. Ресурсно-функциональная концепция формирования индивидуальной траектории спортивной подготовки в информационной среде / А.Б. Лукьянов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2024. – 266 с. – ISBN 978-5-466-03483-7. – EDN RXBAOB.

5. Тащиян А.А., Баранова А.С. Спортивный травматизм и его профилактика / Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания / Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией Г.Л. Аракелян, А.В. Дружинина, М.А. Старкова. Екатеринбург, 2021. С. 138-143.

УДК 796-027.22:378.6.351.74(470)

Киреев И.М.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Биналиев А.Т.[2]
Начальник кафедры
физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ МЕЖДУ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, УСПЕВАЕМОСТЬЮ ПО ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Аннотация: в статье представлены результаты исследования взаимосвязи между уровнем физической подготовленности, академической успеваемостью по оперативно-служебным дисциплинам и показателями стрессоустойчивости у курсантов образовательных организаций МВД России. На основе эмпирических данных, полученных в ходе комплексного тестирования, выявлены статистически значимые положительные корреляции между исследуемыми параметрами. Установлено, что высокий уровень физической кондиции не только является самостоятельным профессиональным качеством, но и выступает значимым ресурсом, способствующим успешному освоению специальных дисциплин и формированию устойчивости к стрессовым факторам учебной и будущей профессиональной деятельности. Полученные выводы обосновывают необходимость интегративного подхода к подготовке кадров, при котором физическое развитие, теоретическое обучение и психологическая подготовка рассматриваются как взаимосвязанные элементы единой системы формирования профессиональной надежности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, успеваемость, оперативно-служебные дисциплины, стрессоустойчивость, курсанты и слушатели, корреляционный анализ, профессиональная надежность, интегративный подход.

[1] © Киреев И.М., 2026
[2] © Биналиев А.Т., 2026

Профессиональная готовность будущего сотрудника правоохранительных органов представляет собой сложный синтез знаний, умений, физических кондиций и личностных качеств, обеспечивающих эффективность и надежность в экстремальных условиях служебной деятельности [1]. В образовательном процессе ведомственных вузов, эти компоненты традиционно развиваются в рамках относительно автономных дисциплин: физической, специальной (оперативно-служебной) и психологической подготовки. Однако, современные данные психофизиологии и педагогики указывают на глубокую системную взаимосвязь соматического, интеллектуального и эмоционально-волевого развития, что ставит под сомнение продуктивность их изолированного рассмотрения [2]. В этой связи эмпирический анализ характера и силы взаимосвязей между ключевыми индикаторами готовности курсантов – уровнем физической подготовленности (далее-УФП), академической успеваемостью по оперативно-служебным дисциплинам (далее-УСД) и стрессоустойчивостью (далее-СС) – приобретает особую актуальность. Результаты такого анализа позволяют перейти от констатации важности каждого компонента в отдельности к пониманию их интегративного влияния на процесс профессионального становления и могут служить основой для оптимизации учебных программ и воспитательной работы.

Методологической основой исследования выступил комплексный подход, предусматривающий использование объективных и стандартизированных методов оценки. Уровень физической подготовленности определялся по результатам выполнения контрольных нормативов, регламентированных действующим Приказом МВД России № 44 от 2 февраля 2024 г. «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [3]. В расчет принимался суммарный балл за выполнение упражнений на выносливость (бег на 3 км), скоростные качества (бег на 100 м) и силовую подготовку (подтягивание, комплексно-силовое упражнение). Успеваемость по оперативно-служебным дисциплинам оценивалась на основе среднего балла по данным зачетных книжек за последний семестр по предметам прикладного цикла, таким как «Тактико-специальная подготовка», «Огневая подготовка», «Охрана общественного порядка» и «Административная деятельность». Для измерения стрессоустойчивости применялся психодиагностический инструментарий, включавший опросник «Прогноз» для оценки нервно-психической устойчивости, а также тестовую процедуру на помехоустойчивость внимания (модифицированная корректурная проба Бурдона), выполняемую в условиях фонового аудиораздражителя (запись шума улицы, переговоров по рации) [4].

Эмпирическое исследование было организовано на базе одного из вузов МВД России, в нем приняли участие 120 курсантов 2–3 курсов. Статистическая обработка данных с

применением коэффициента линейной корреляции Пирсона позволила выявить ряд значимых закономерностей. Во-первых, была установлена прямая корреляция средней силы между общим уровнем физической подготовленности и академической успеваемостью по прикладным дисциплинам ($r = 0.48$, $p < 0.05$). Это означает, что курсанты, демонстрировавшие более высокие результаты в беге на выносливость и силовых нормативах, как правило, имели и более высокие оценки по тактико-специальным предметам. Объяснением этой связи может служить общий ресурс работоспособности, сформированный в процессе систематических тренировок волевые качества (дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость), которые в равной степени необходимы для успешного усвоения сложного теоретического и практического материала.

Во-вторых, выявлена более тесная положительная взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и показателями стрессоустойчивости ($r = 0.57$, $p < 0.05$). Высокие физические кондиции, в особенности развитая кардиореспираторная выносливость, статистически значимо коррелировали с более высокими баллами по шкале нервно-психической устойчивости и лучшей помехоустойчивостью внимания в условиях тестирования. Данный результат находится в русле нейрофизиологических теорий, согласно которым регулярная и дозированная физическая нагрузка аэробного характера способствует оптимизации работы вегетативной нервной системы, повышая порог чувствительности к стрессогенным факторам и улучшая механизмы психофизиологической саморегуляции. В-третьих, обнаружена положительная корреляция между стрессоустойчивостью и успеваемостью по оперативно-служебным дисциплинам ($r = 0.43$, $p < 0.05$). Это свидетельствует о том, что способность сохранять эмоциональную стабильность и когнитивный контроль в условиях помех и напряжения является значимым фактором академической успешности именно в освоении тех дисциплин, которые требуют не только запоминания, но и быстрого принятия решений в смоделированных учебных ситуациях, близких к реальным.

Таким образом, результаты проведенного анализа подтверждают гипотезу о наличии системной взаимозависимости между физическим, интеллектуальным и психологическим компонентами профессиональной подготовки курсантов МВД России. Высокий уровень физической подготовленности выступает не как изолированное достижение, а как значимый ресурсный фактор, позитивно влияющий на когнитивную эффективность в условиях учебной нагрузки и способствующий формированию устойчивости к стрессу. Эти выводы имеют важное практическое значение для совершенствования образовательного процесса. Они обосновывают целесообразность разработки и внедрения интегрированных учебных модулей, в которых физическая, тактическая и психологическая подготовка проектируются

как взаимодополняющие элементы. Например, включение элементов кросс-фита или циклической нагрузки в занятия по тактико-специальной подготовке для отработки действий в условиях утомления, или проведение психологических тренингов по саморегуляции непосредственно после интенсивной физической нагрузки. Такой подход позволит целенаправленно формировать профессиональную надежность будущих сотрудников ОВД как целостное качество, необходимое для успешного выполнения служебного долга в любых, в том числе и самых сложных условиях.

Литература

1. Бабин, А. В. Методические рекомендации по формированию и развитию физических качеств для сотрудников полиции к действиям в особых условиях / А. В. Бабин // Современные подходы к подготовке кадров в интересах обеспечения законности и правопорядка: вопросы модернизации и совершенствования : Сборник материалов учебно-методического сбора, Уфа, 21–22 февраля 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 29-32. – EDN FBSBXQ.

2. Бабин, А. В. Инновационная методика преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России / А. В. Бабин // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : Сборник научных статей Всероссийского конкурса, Волгоград, 01 июля – 30 2022 года / Редколлегия: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овечкин [и др.]. Том Выпуск 4. – Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. – С. 11-17. – EDN FTZBEC.

3. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44. – Текст: электронный // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. – URL: http://www.pravo.gov.ru (дата обращения: 16.01.2026).

4. Тащиян А.А., Демиденко В.Ю. Особенности самосохранительного поведения, взаимосвязь физической культуры и активного долголетия / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие / Сборник материалов десятой международной научной конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 148-151.

УДК 796.015

Кугно Э.Э.[1]
Директор Филиала Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
Доцент кафедры физической культуры и спорта
Иркутского государственного аграрного
университета имени А.А. Ежевского,
кандидат педагогических наук, доцент

Струганов С.М.[2]
Доцент кафедры физической культуры
Иркутского государственного университета путей сообщений;
Профессор кафедры гуманитарных и медико-биологических дисциплин Филиала
Российского университета спорта «ГЦОЛИФК»
кандидат педагогических наук, профессор

Украинский С.В.[3]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
и спорта Краснодарского университета МВД России

ДОЗИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК С УЧЕТОМ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Здоровье имеет огромный приоритет в человеческой иерархии ценностей. Установлено, что чем раньше будет применяться комплекс активных действий, направленных на организм с целью предупреждения возрастных изменений, тем больше шансов на успех. Низкая физическая активность приводит к развитию ряда болезней. Это гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, вегетативно-сосудистая дистония, ожирение, нарушения осанки и др.

При этом следует заметить, что эффективность тренировочного процесса определяется множеством факторов, среди которых большую роль играет правильный выбор интенсивности и продолжительности физических нагрузок. Любые несоответствия между

[1] © Кугно Э.Э., 2026
[2] © Струганов С.М., 2026
[3] © Украиский С.В., 2026

нагрузкой и возможностями организма может приводить к различным негативным последствиям, таким как хроническое утомление, травмы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Ключевым элементом современной спортивной практики является оптимальное дозирование физической нагрузки.

Рассматривая научные исследования последних десятилетий, можно отметить, они показывают, что оптимальный эффект достигается только тогда, когда физическая активность соответствует индивидуальным особенностям организма.

По мнению профессора Я.М. Коца, одной из главных задач тренера является создание условий для максимального раскрытия потенциала каждого спортсмена, учитывая при этом его анатомические, биомеханические и психологические характеристики [2].

На основании выше сказанного следует, что во время планирования физических нагрузок к каждому следует подходить индивидуально, особенно при подготовке высококвалифицированных спортсмену, а также в период соревновательного этапа подготовки.

Поэтому понятие «дозирование физической нагрузки» означает выполнение с учетом таких ее характеристик как интенсивность, объем, длительность выполнения и т.д. с целью повышения физической подготовленности спортсмена, согласно его специализации в спорте. Также планируя физические нагрузки, следует учитывать и внутреннее состояние организма спортсмена в конкретный период времени, который может зависеть от наследственных особенностей, образа жизни, питания, восстановительных процессов, психологической, психической устойчивости и других внешних и внутренних факторов.

На рисунке 1 показаны основные принципы, которых необходимо придерживаться при планировании физических нагрузок основываясь на показателях функционального состояния спортсмена.

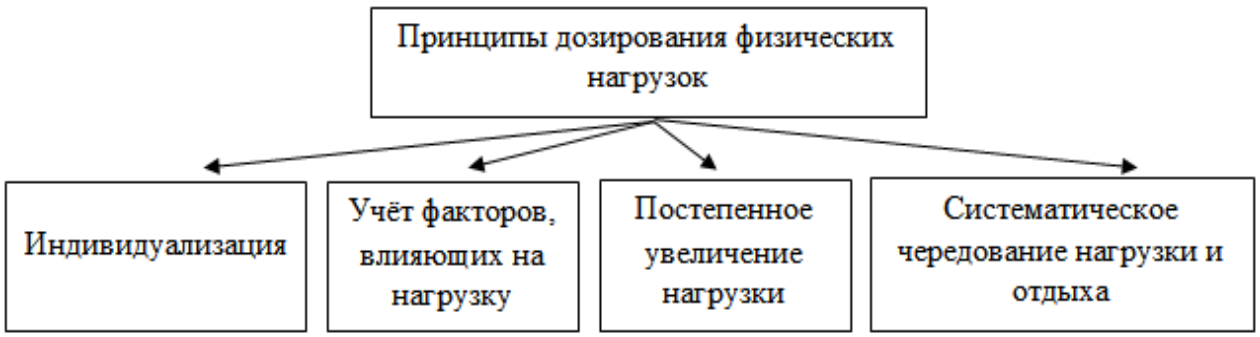


Рис. 1. Принципы дозирования физических нагрузок
с учетом функционального состояния спортсмена

Наиболее распространенными методами оценки функционального состояния являются антропометрические измерения, тесты на выносливость, кардиореспираторный мониторинг и лабораторные анализы крови.

Многие ученые подчеркивают необходимость комплексного подхода к оценке функционального состояния, поскольку изолированное использование какого-то одного метода не обеспечивает полной картины [4].

Основоположником теории дозирования нагрузок считается советский ученый А.Н. Крестовников, предложивший концепцию ступенчатого увеличения нагрузок. Согласно этому принципу, каждый этап тренировочного цикла характеризуется постепенным повышением интенсивности и объема выполняемой работы, причем каждая ступень должна соответствовать определенным требованиям и целям [3].

Данная концепция получила дальнейшее развитие в трудах В.В. Волкова и В.Н. Селуянова, предложив во время применения системы микропериодизации, чередовать высокоинтенсивные и низкоинтенсивные физические нагрузки [1].

Одним из важных принципов дозирования является принцип обратимости эффектов, сформулированный американским ученым Т. Старцем. Суть принципа заключается в том, что положительные изменения, вызванные физическими упражнениями, сохраняются только при условии регулярности тренировок. При прекращении регулярных занятий наступает обратный процесс деградации достигнутых результатов [6].

По мнению ряда исследователей, наиболее эффективными оказываются интервальные тренировки, сочетающие периоды максимальной активности с фазами отдыха или менее интенсивных движений. Такой подход помогает повысить общую работоспособность и минимизировать риск травм.

Одним из важных мнений является, является мнение известного специалиста в области спортивной медицины профессора А.П. Подливаева. Он подчеркивает важность учета эмоционального фона спортсмена при определении уровня нагрузки. Наряду с объективными показателями, такими как частота сердечных сокращений и потребление кислорода, необходимо обращать внимание на настроение и мотивацию спортсмена [5].

Другим направлением исследований стало изучение влияния гипоксической тренировки на функциональные возможности организма.

Исследования показали, что кратковременное пребывание в условиях сниженного содержания кислорода стимулирует выработку эритроцитов и гемоглобина, улучшая кислородный обмен в тканях.

Несмотря на значительный прогресс в понимании механизмов воздействия физических нагрузок на организм, многие вопросы остаются нерешенными.

Приведем пример, недостаточно изучено влияние длительного пребывания в экстремальных климатических условиях на здоровье спортсменов. Также требует дальнейшего изучения проблема адаптации организма к высокогорью и другим факторам окружающей среды.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработки новых технологий диагностики и мониторинга функционального состояния, внедрение телеметрии и дистанционной передачи данных о состоянии организма. Это позволит значительно повысить точность дозирования нагрузок и снизить риски травматизма.

Таким образом, оптимизация дозирования физических нагрузок с учетом функционального состояния организма остается актуальной задачей современной спортивной науки. Применение научных подходов и методик, разработанных ведущими исследователями, позволяет достигать высоких результатов и минимизирует негативные последствия перенагрузок, а также дальнейшие исследования необходимые для совершенствования существующих моделей и внедрения инновационных решений в практику тренерской работы.

Литература

1. Волков В.В., Селуянов В.Н.Особенности физической подготовленности атлетов – кроссфитеров высокой квалификации // Национальные программы формирования здорового образа жизни : Международный научно-практический конгресс (Москва, 27-29 мая 2014 г.). Том 1. М. : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), 2014. С. 318-321.

2. Коц Я.М. Физиология мышечной деятельности: учебник для институтов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1982. 347 с.

3. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. М. Физкультура и спорт, 2009. 529 с.

4. Платонов В.Н. Теория периодизации подготовки спортсменов высокой квалификации в течение года: предпосылки, формирование, критика // Наука в олимпийском спорте. 2019. № 53. С. 118-137.

5. Подливаев А.П. Оценка функционального состояния спортсменов методом комплексной динамографии. М. : Советский спорт, 2005. 820 с.

6. Струганов С.М. Значение этапа специальной подготовки спортсменов в тренировочном процессе // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : Материалы V международной научно-практической конференции (Хабаровск, 18-20 октября 2017 г.). Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2017. С. 292-296.

УДК 796

Кучмезов А.Н.[1]
старший преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Панькин А.М.[2]
Преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН-КУРСАНТОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Особенности организации физической подготовки женщин-курсантов в образовательных организациях системы органов внутренних дел целесообразно рассматривать в контексте комплексных социально-профессиональных трансформаций, происходящих в современном обществе. Увеличение доли женщин в структуре правоохранительных органов перестало быть эпизодическим явлением и приобрело устойчивый характер. Это обстоятельство не ограничивается статистическим ростом численности, а влечет за собой необходимость качественного пересмотра традиционных подходов к профессиональной подготовке, включая физическую составляющую. Физическая подготовка в ведомственном вузе выполняет не только утилитарную функцию развития двигательных качеств, но и служит инструментом формирования профессиональной устойчивости, дисциплинированности, волевой регуляции и готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Следовательно, ее организация применительно к женщинам-курсантам должна опираться на междисциплинарный анализ – физиологический, педагогический и психологический.

Прежде всего, необходимо учитывать морфофункциональные особенности женского организма. Биологические различия между мужчинами и женщинами проявляются в строении опорно-двигательного аппарата, уровне развития мышечной массы, гормональной регуляции, особенностях энергетического обмена. В среднем у женщин отмечается меньший объем скелетной мускулатуры и более низкие показатели максимальной силы и мощности, что объективно отражается на выполнении силовых

[1] © Кучмезов А.Н., 2026
[2] © Панькин А.М., 2026

нормативов. Вместе с тем женщины демонстрируют более высокую гибкость суставов, лучшую пластичность движений и относительно устойчивую переносимость аэробных нагрузок умеренной интенсивности. Эти параметры формируют своеобразный профиль физической работоспособности, который необходимо учитывать при проектировании учебных программ. Игнорирование данных особенностей способно привести к перенапряжению, травматизации или формированию негативного отношения к занятиям. Адаптация к физическим нагрузкам в условиях ведомственного вуза представляет собой сложный динамический процесс. На первом этапе обучения, как показывают исследования, наблюдается напряжение регуляторных систем, обусловленное резким изменением режима жизнедеятельности. Курсанты сталкиваются с регламентированным распорядком дня, сочетанием строевой, учебной и физической подготовки, участием в соревнованиях и мероприятиях. У женщин-курсантов данный период может сопровождаться выраженными колебаниями показателей сердечно-сосудистой системы, изменением частоты сердечных сокращений, вариабельности ритма, субъективным ощущением усталости. Однако при условии рационального дозирования нагрузок и постепенного увеличения их объема отмечается стабилизация функционального состояния, экономизация сердечной деятельности, приближение вегетативных показателей к нормотоническому типу. Эти изменения свидетельствуют о формировании адаптационного резерва и повышении общей устойчивости организма [1].

Особый интерес представляет анализ освоения сложнокоординационных двигательных действий. В процессе обучения элементам рукопашного боя или прикладных приемов женщины-курсанты нередко демонстрируют стремление к избыточной фиксации суставов, что проявляется в чрезмерном мышечном напряжении и ограниченной амплитуде движений. Подобная стратегия обусловлена как недостаточным опытом двигательной деятельности, так и психологическими факторами - стремлением избежать ошибки или травмы. В результате движения становятся неэкономичными, увеличиваются энергетические затраты, снижается общая эффективность выполнения. Педагогическая коррекция в данном случае предполагает использование поэтапного обучения, акцент на расслаблении антагонистических мышечных групп, формирование чувства ритма и пространственной ориентации. Важно не просто продемонстрировать технику, а обеспечить ее осмысленное освоение, подкрепленное обратной связью и постепенным усложнением задач. Значимым аспектом организации физической подготовки является учет циклических изменений функционального состояния женского организма. Планирование интенсивности нагрузок должно учитывать индивидуальные особенности самочувствия, поскольку в определенные периоды возможна повышенная

утомляемость или снижение работоспособности. Введение элементов самоконтроля, ведение дневников наблюдений, регулярный медицинский мониторинг позволяют корректировать тренировочный процесс без ущерба для конечного результата. Такой подход формирует у курсантов ответственное отношение к собственному здоровью и способствует развитию навыков саморегуляции [2].

Структура общей физической подготовки женщин-курсантов должна носить системный характер. Ее целесообразно направлять на гармоничное развитие мышечного корсета, укрепление мышц спины и брюшного пресса, совершенствование координации и равновесия. Упражнения, ориентированные на профилактику нарушений осанки и гиподинамии, приобретают особую актуальность в условиях преобладания теоретических занятий. Регулярное включение динамических пауз, комплексов гимнастики, дыхательных упражнений и изометрических нагрузок способствует поддержанию оптимального тонуса и снижению уровня статического напряжения.

В то же время аэробные нагрузки умеренной интенсивности, такие как бег на средние дистанции или циклические упражнения, формируют базу выносливости и повышают общую работоспособность [7].

Специальная физическая подготовка требует более дифференцированного подхода. Традиционные нормативы, ориентированные на выполнение силовых бросковых техник, не всегда адекватно отражают реальные возможности женщин-курсантов. В этой связи целесообразно смещение акцента на приемы, основанные на использовании болевых точек, рычагов, принципов биомеханики и внезапности действий. Эффективность таких приемов определяется не величиной мышечной силы, а точностью и своевременностью выполнения. При этом обучение должно сопровождаться формированием психологической готовности к применению физической силы в экстремальной ситуации. Именно сочетание технической грамотности и уверенности в собственных действиях обеспечивает практическую результативность [3].

Психологическая адаптация к условиям ведомственного вуза тесно связана с физической подготовкой. Регулярные занятия способствуют снижению уровня тревожности, формированию устойчивости к стрессовым воздействиям, развитию ассертивного поведения. На начальном этапе обучения у части курсантов отмечается неуверенность при выполнении силовых действий, повышенная эмоциональная реактивность, стремление избегать конфликтных ситуаций. Однако по мере накопления опыта и расширения двигательного репертуара формируется внутренняя устойчивость, способность к быстрой мобилизации ресурсов, готовность к активным действиям.

Физическая подготовка в данном случае выступает как средство интеграции телесного и личностного развития.

Организационно-педагогические условия эффективности включают дифференцированное дозирование нагрузок, индивидуализацию обучения, создание поддерживающей образовательной среды и повышение квалификации преподавателей. Существенным фактором является методическая подготовленность педагогического состава к работе с женским контингентом. Недостаточное понимание физиологических и психологических особенностей способно снизить результативность занятий и сформировать негативное отношение к физической активности. Напротив, гибкое планирование, использование вариативных методик и конструктивная обратная связь способствуют формированию устойчивой мотивации и положительной динамики показателей [4].

Перспективы совершенствования системы физической подготовки женщин-курсантов связаны с разработкой адаптивных моделей обучения, внедрением технологий мониторинга функционального состояния, созданием специализированных нормативов и программ профессионально-прикладной направленности. Комплексный подход, объединяющий данные физиологии, педагогики и психологии, позволяет обеспечить гармоничное развитие профессионально значимых качеств. В конечном итоге цель физической подготовки заключается не в формальном выполнении нормативов, а в формировании специалиста, способного эффективно действовать в условиях служебной деятельности, сохранять здоровье и демонстрировать устойчивость к экстремальным факторам.

Проведенный анализ физиологических и педагогических аспектов организации физической подготовки женщин-курсантов позволяет сформулировать ряд обобщающих положений, имеющих принципиальное значение для совершенствования образовательного процесса в ведомственных вузах. Прежде всего установлено, что увеличение доли женщин в системе органов внутренних дел объективно требует адаптации существующих программ физической подготовки. Морфофункциональные особенности женского организма, специфика адаптационных механизмов и психофизиологические характеристики обучающихся предопределяют необходимость дифференцированного подхода к дозированию нагрузок, выбору средств и методов обучения, а также к оценке результатов [5].

Адаптация к условиям ведомственного вуза представляет собой многоуровневый процесс, включающий биологический, психологический и социальный компоненты. На начальном этапе обучения возможно напряжение регуляторных систем,

проявляющееся в колебаниях функциональных показателей и субъективном ощущении утомления. Однако при рациональной организации учебно-тренировочного процесса наблюдается постепенная стабилизация состояния, экономизация сердечной деятельности, формирование устойчивого двигательного стереотипа и расширение адаптационного потенциала. Это свидетельствует о высокой способности женщин-курсантов к освоению предъявляемых требований при условии грамотного педагогического сопровождения.

Анализ содержания общей физической подготовки показал необходимость акцентирования внимания на укреплении мышечного корсета, развитии координации, формировании выносливости и профилактике гиподинамии. Комплекс упражнений должен способствовать гармоничному развитию организма и поддержанию оптимального уровня работоспособности.

В структуре специальной физической подготовки целесообразно использовать приемы, основанные на принципах биомеханической рациональности, точности и внезапности действий, что позволяет компенсировать возможный дефицит абсолютной силы и обеспечить практическую эффективность [6].

Существенное значение имеет педагогический компонент организации занятий. Формирование устойчивой мотивации, развитие уверенности в собственных возможностях, создание психологически благоприятной образовательной среды являются не менее важными факторами, чем совершенствование физических качеств. Профессиональная компетентность преподавателя, его готовность к индивидуализации обучения и гибкому планированию нагрузки во многом определяют конечный результат.

Таким образом, физическая подготовка женщин-курсантов должна рассматриваться как интегративный процесс, направленный не только на достижение нормативных показателей, но и на формирование профессионально значимых качеств личности. Ее эффективность определяется системностью, научной обоснованностью и учетом гендерной специфики. Перспективы дальнейшего совершенствования связаны с разработкой адаптивных программ, внедрением современных методов мониторинга функционального состояния и углублением междисциплинарных исследований в области физиологии, педагогики и психологии профессиональной подготовки.

В конечном итоге комплексный подход к организации физической подготовки позволяет обеспечить формирование физически развитых, психологически устойчивых и профессионально готовых специалистов, способных эффективно выполнять служебные обязанности в современных условиях повышенной ответственности и динамично изменяющейся оперативной обстановки.

Литература

1. Шарипов А.Н., Ларин А.Н., Кривелев С.А., Павлов А.Г., Тухто С.В. Формирование профессионально-важных качеств в процессе физического развития курсантов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 529-534.

2. Повышение специальной физической подготовленности и работоспособности женщин-курсантов полиции /А. Ю. Осипов, В. И. Лях, В. М. Гуралев и др. // Журнал СФУ. Гуманитарные науки. 2021. Т. 14. Вып. 2. Pp. 257–265.(На англ. яз.) DOI: 10.17516/1997-1370-0717.

3. Фофанов А.М., Коваленко В.Н., Титов А.Ю. Исследование взаимосвязи уровня развития основных физических качеств курсантов в зависимости от типа телосложения // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2021. № 4. С. 236-240.

4. Алдошин А. В., Тащиян А. А., Ефремова Т. Г., Кулахсзян С. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников полиции на этапе профессионального обучения // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2023. № 1. С. 3–9. DOI: 10.24412/2305-8404-2023-1-3-9.

5. Чехранов Ю. В. О системе физической подготовки сотрудников полиции в системе МВД России // Вестник экономической безопасности. 2022. № 3. С. 330–333.

6. Гальцев С.А., Толстихин А.Н., Биневская А.П. Формирование и развитие физических качеств курсантов и слушателейобразовательных организаций МВД России // Вестник педагогических наук. 2022. № 6. С. 90-93.

7. Подрезов И.Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качествкурсантов // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 148-153.

УДК 004.9:378.147:796.011.3

ЛепилинаТ.В.[1]
Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Сибирского государственного университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева.

Осипов А.Ю.[2]
Доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета,
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КРАСНОЯРСКИХ ВУЗАХ

Эксперты: ученые и специалисты в области образовательной деятельности, физического воспитания (ФВ) и передовых информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) указывают, что за последние четверть века процессы активной интеграции различных ИКТ в практику современного образования, включая и практику ФВ для всех категорий обучающихся: дошкольников, школьников, студентов и аспирантов, демонстрируют устойчивую тенденцию к все более быстрому распространению в образовательном пространстве [2]. Экспертное научное сообщество в целом поддерживает данную тенденцию все большего использования передовых ИКТ в практике обучения, поскольку придерживается согласованной позиции о положительном влиянии ИКТ на конечные результаты обучения и уровень вовлеченности контингента обучающихся непосредственно в практику обучения. Что касается непосредственно практики ФВ в высшей школе, то ученые подчеркивают давно назревшую потребность в значимой модернизации процесса обучения студентов вузов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом, в том числе и за счет цифровизации образовательного процесса [3, 5]. Особо отмечается тот факт, что заметное снижение основных показателей, позволяющих объективно оценить уровень физического развития и здоровья современных молодых людей, обучающихся в высшей школе, требует

[1] © Лепилина Т.В., 2026
[2] © Осипов А.Ю., 2026

от ученых и специалистов в области медицины и образования разработки новых идей и подходов к реализации ФВ в вузах, позволяющих добиться значимых эффектов в деле повышения уровня физического развития и физической подготовленности студентов [1, 4].

Изучение актуальной научной литературы позволило авторам данной статьи определить целью проводимой научной работы – поиск достоверной информации о передовых ИКТ, используемых в практике ФВ и спортивной деятельности студентов, обучающихся в вузах г. Красноярска. Авторы статьи планировали собрать и оценить информацию о различных ИКТ, используемых преподавателями кафедр ФВ и спорта / физической культуры, в практике обучения студентов по учебным дисциплинам, связанным с ФВ и спортом.

Основными базами для проведения исследования стали крупные высшие учебные заведения г. Красноярска: Сибирский федеральный университет (более 10 тыс. студентов посещают учебные занятия по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом), Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева и Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого (в каждом из указанных вузов от 3 до 5 тыс. студентов посещают учебные занятия по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом). В каждом из указанных вузов функционируют кафедры физической культуры / ФВ и спорта, осуществляющие процесс обучения студентов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом. Для достижения цели научной работы, авторы статьи приняли решение провести качественное исследование – процедуру открытого анкетирования специальной группы респондентов (преподаватели кафедр физической культуры / ФВ и спорта, проводящие практические и теоретические занятия со студентами по дисциплинам: «Физическая культура и спорт» и «Прикладная физическая культура и спорт»). Была разработана специальная анкета, содержащая блок вопросов об использовании ИКТ в практике обучения студентов. Вопросы касались процесса использования ИКТ в практике ФВ и спорта, потенциала использования ИКТ в образовательном процессе по дисциплинам, связанным с ФВ и спортивной деятельностью студентов, значимых помех и барьеров на пути использования ИКТ в процессе обучения студентов. Также всем респондентам предлагалось выделить наиболее значимые ИКТ по уровню их влияния на процесс обучения. Открытый формат анкетирования был специально выбран для создания дополнительных возможностей по более ясной и точной формулировке ответов респондентов, позволяющих узнать новую подробную информацию об исследуемом явлении. Для создания окончательной формы анкеты авторы статьи воспользовались возможностями онлайн-конструктора Fokuz. Анкеты были разосланы на корпоративные и личные почтовые адреса преподавателей кафедр физической культуры / ФВ и спорта,

указанные на официальных страницах данных структурных подразделений образовательных организаций высшего образования г. Красноярска. Респондентам было предложено в спокойной обстановке ответить на вопросы анкеты в письменной форме (на ответы было отведено 2 недели), и отправить заполненные анкеты обратно авторам научной работы. Из анкеты специально были убраны вопросы, позволяющие провести идентификацию респондента (созданы условия для анонимности участников анкетирования). Всего было отправлено 124 письма с анкетами и информацией о проводимом исследовании (указаны цель и задачи проводимой научной работы). Через 2 недели авторы статьи получили 75 ответных писем, с заполненными анкетами. Изучение и анализ собранной информации проходило с помощью качественного анализа данных и их последующей визуализации. Обработанные результаты открытого анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Результаты анкетирования преподавателей кафедр физической культуры / ФВ и спорта

Основные ИКТ в практике ФВ и спорта в вузах	
Фитнес-устройства и «умные» гаджеты	Мониторинг уровня физической активности и контроль над уровнем получаемой нагрузки
Мультимедиаконтент	Более быстрое усвоение учебного материала за счет доступности и наглядности
Цифровой обучающий контент	Наличие онлайн-контроля над уровнем успеваемости и быстрая обратная связь между субъектами образовательного процесса
Преимущества применения ИКТ в практике ФВ и спорта	
Наглядность и доступность обучения	Использование мультимедийных технологий для повышения уровня наглядности и доступности обучения
Персонализированный подход к обучению	Применение технических средств контроля и мониторинга для контроля над уровнем получаемой нагрузки

Результаты обучения	Повышение общей скорости усвоения учебного материала за счет роста межличностной коммуникации между субъектами обучения
Помехи на пути применения ИКТ в практике ФВ и спорта	
Материально-технические и финансовые	Недостаток материально-технической базы для проведения занятий, высокая стоимость оборудования
Организационно-методические	Отсутствие утвержденной методики применения ИКТ в практике обучения
Технические	Высокий уровень сложности интеграции различных ИКТ в стройную образовательную систему
Кадровые	Недостаток опыта эффективного применения ИКТ у значительной части преподавателей ФВ и спорта

Обработка и анализа результатов открытого анкетирования респондентов свидетельствуют о том, что большинство преподавателей используют в практике обучения студентов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом, следующие ИКТ: цифровые образовательные технологии (обучающие онлайн-платформы с электронными образовательными курсами, видео-лекции, банки онлайн-тестов и пр.), мультимедиаконтент (интерактивные лекции, обучающие видео-уроки, мультимедийные презентации и пр.) и т.н. «умные» гаджеты или фитнес-устройства (шагомеры, датчики контроля пульса, артериального давления и пр.). Основными преимуществами использования указанных ИКТ в практике ФВ студенческой молодежи, респонденты назвали возможность персонализации (индивидуализации) обучения, повышение уровня доступности и наглядности процесса обучения, увеличение общей скорости усвоения теоретических знаний во время изучения учебного материала. Помехи и барьеры на пути применения ИКТ в практике ФВ и спорта в высшей школе связаны с недостатком финансовых ресурсов и материально-технического обеспечения процесса обучения студентов, отсутствие единой, рекомендованной к использованию в образовательных организациях высшего образования методики применения ИКТ в практике ФВ студентов, технические и кадровые проблемы.

В заключение необходимо отметить общую направленность ответов участников анкетирования, связанную с необходимостью модернизации практики ФВ в вузах, за счет

более активного внедрения в процесс обучения студентов по дисциплинам, связанным с ФВ и спортом, передовых ИКТ. По мнению респондентов, потенциал использования ИКТ в практике ФВ студентов связан с персонализацией процесса обучения, усилением функций контроля и мониторинга над физическим и функциональным состоянием обучающихся, возможностями повышения общей скорости усвоения учебного материала за счет использования мультимедиаконтента.

Литература

1. Брожук Д.К., Валиев С.К., Григорьева И.В. Использование цифровых технологий в подготовке к сдаче норм ГТО студенческой молодёжи // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2(90). С. 29–32. EDN: ATYFCZ.

2. Ватунский А.А. Современные инновационные технологии в профессиональном образовании // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3(70). С. 225–226. EDN: UVFAUF.

3. Колесниченко Н.А., Кульбашный И.А., Дмитриев Н.С., Частихин А.А. Инновационные подходы к физическому воспитанию студентов в условиях цифровизации образования // Педагогический научный журнал. 2024. Т. 7, № 5. С. 77–84. EDN: LHJIOT.

4. ПеченкинА.П. современные инновационные педагогические технологии в преподавании физической культуры в вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 89-3. С. 301–304. EDN: DUOOSE.

5. Юдаев А.И. Инновационный подход к организации учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе // Проблемы современного педагогического образования. 2025. № 86-1. С. 425–428. EDN: CIQRRU.

УДК 796

Малявина А.Б.[1]
научный сотрудник научно-исследовательского отдела
Ростовского юридического института МВД России,
кандидат политических наук

О ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ОСНОВАХ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения спортсмена целесообразным методам выполнения движений, которые необходимы для достижения успеха в спорте. Она ориентирована на развитие, улучшение и закрепление двигательных навыков и техники.

Холодов Ж.К. отмечает, что техническая подготовка включает в себя как общие принципы дидактики, а также дидактические положения методики физического воспитания, а также имеет такие особенности спортивно-технической подготовки, заключающиеся в том, что построение технической подготовки строится по закономерностям достижения мастерства в конкретном виде спорта [1].

Техническая подготовка – это всегда научные знания, которые накапливаются в процессе тренировки и освоения навыков. Также в процесс подготовки добавляются когнитивные аспекты, такие как восприятие, анализ и принятие решений [2]. Очень близким синонимом в данном контексте является «тренировочный опыт», то есть накопление с течением времени определённых навыков или усовершенствование уже изученного на более высокий уровень. Основная задача системы технической подготовки заключается в координации, балансе и реакции в различных внешних условиях.

Основные компоненты технической подготовки:

Двигательный навык. Представляет собой автоматизированный метод выполнения двигательного действия, разработанный в процессе обучения и тренировок. Особую важность имеет, например, в прыжках в высоту, метании ядра, беге с препятствиями.

Техника. Способ исполнения двигательного действия, отличающийся рациональностью и эффективностью. В некоторых видах спорта оценка за технику выделена отдельным пунктом, например, фигурное катание, и одна сотая балла за правильно выполненный прыжок может привести к Олимпийской медали.

[1] © Малявина А.Б., 2026

Координация – то есть согласованность движений различных частей тела. Спортивная гимнастика, спортивная акробатика, чирлидинг обязывают спортсменов быть максимально скоординированными. При этом, ошибка может лишить спортсмена здоровья.

Точность или уровень соответствия движений установленным параметрам.

Ритм как последовательность элементов движения во времени. Для всех спортивных танцев ритмичность движений, является основополагающей характеристикой.

Темп, то есть скорость выполнения движений. Существуют виды спорта, где темп движений является определяющим. Например, акробатический рок-н-ролл или буги-вуги. Во время соревнований каждой категории соответствует определённый темп музыки. Под незнакомую музыку спортсмены соревнуются, ориентируясь только на темп мелодии. При этом и ускорение, и отставание от музыкального темпа одинаково карается снятием баллов судьями [3].

Управление технической подготовкой – это целенаправленное влияние тренера на спортсмена, направленное на оптимизацию процесса обучения и улучшение технических навыков.

Определение «управление» в данном спортивном контексте обозначает процесс правильной тактики поведения в окружающей среде и контроля всех аспектов, связанных с ней.

Во всех видах спорта за спортсменом закреплён более опытный коллега, который либо добился успехов в своём направлении, либо имеет более широкое представление о его специфике. Его называют «тренером», и он играет ключевую роль в развитии, предоставляя рекомендации для индивидуального подхода к спортсмену, чтобы тот смог раскрыть свой потенциал для достижения максимального успеха, а также обеспечивает его всем необходимым для спортивной деятельности и обеспечивает его безопасность, как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований.

Основными понятиями управления технической подготовкой спортсмена являются:

Планирование – создание долгосрочных, среднесрочных и краткосрочных планов для технической подготовки. Планирование невозможно без наличия достаточной, достоверной, собранной из различных источников информации.

Контроль – определение результативности технической подготовки с использованием различных методов (педагогических, биомеханических, физиологических). В рамках данной функции тренер временно ставит себя одновременно на позицию судьи, своего спортсмена, его соперника, медицинского работника, чтобы контролировать ранее перечисленные показатели технической подготовки и безопасность спортсмена.

Коррекция или видоизменения в тренировочном процессе с учётом результатов контроля. Следует отметить, что коррекции спортсмены подвергаются и во время соревновательных процессов любых уровней. Известны случаи выигранных золотых медалей на Олимпийских играх, только с помощью грамотной коррекции тренером на последнем этапе соревнования

Методы обучения спортсменов – это способ применения основных средств тренировки, совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В тренировочном процессе используют две большие группы методов:

1. Общепедагогические, которые включают словесные и наглядные методы. Примеры словесных методов: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, наглядных: правильный методический показ спортсменом или тренером, демонстрация видеозаписей, фильмов, схем и т.п.

2. Практические, которые включают метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Методы строго регламентируемого упражнения направлены на освоение техники выполнения упражнения и на воспитание физических качеств. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.

Средства обучения: Тренажёры, специализированное оборудование и видеоанализ.

Техническая подготовка представляет собой педагогически координированный процесс, в ходе которого спортсмен обучается эффективным двигательным действиям, доведённым до автоматизма и необходимым для успешного участия в соревнованиях. Этот алгоритм нацелен на развитие, улучшение и стабилизацию двигательных навыков, которые являются основой спортивной техники.

Основная цель технической подготовки – достижение высокого уровня мастерства в избранном виде спорта.

Изучение успешных спортсменов, таких как Александр Карелин, Александр Попов, Евгений Плющенко и многих других, показывает, что эти выдающиеся звезды достигли высот благодаря огромному вкладу в техническую подготовку и умению адаптироваться к различным ситуациям. Их успех не случаен: они развили свои навыки до совершенства, что позволило им эффективно справиться с вызовами, которые ставил перед ними спорт [4].

Литература

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008. – 479 с.

2. Панова, О. С. Физическая подготовка как основа преодоления стрессовых ситуаций в служебной деятельности МВД / О. С. Панова, А. Б. Малявина, И. В. Битюцких // Евразийский юридический журнал. – 2025. – № 2(201). – С. 488-489.

3. Требования к спортивной технике и средства технической подготовки // URL.https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/06/19/trebovaniya-k-sportivnoy-tehnike-i-sredstva (дата обращения 20.02.2026).

4. Рейтинг спортивных команд, которые делают из игроков легенд спорта // URL.https://lindeal.com/rating/rejting-sportivnykh-komand-kotorye-delayut-iz-igrokov-legend-sporta (дата обращения 18.02.2026).

5. Хажироков В.А., Тащиян А.А. Обучение сотрудников овд навыкам применения боевых приемов борьбы: технический и тактический аспекты / Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики / Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редакторы А.Т. Биналиев, А.А. Тащиян, В.М. Баршай. Ростов-на-Дону, 2022. С. 236-240.

УДК 351.74:07

Нужненкова А.В.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Лукьянов Б.Г.[2]
Профессор кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России
кандидат технических наук, доцент

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ

Работа сотрудников МВД России – сложная и опасная сфера, требующая высокой физической выносливости, стойкости к стрессу и готовности к быстрым решениям в критических ситуациях. Уровень выполнения служебных задач напрямую зависит от техники взаимодействия с противником, умения использовать физическую силу и скорости

[1] © Нужненкова А.В., 2026
[2] © Лукьянов Б.Г., 2026

реакции. Эти навыки формируются не на теории, а в процессе системной тренировки. В учебных программах ведомства заложена чёткая последовательность освоения приёмов борьбы, укрепления выносливости и развития координации - каждой темеотводится строго определённое количество часов. Однако нагрузка в аудитории сокращается, а доля самостоятельной работы растёт. Это изменение создаёт напряжение между стандартами и индивидуальными возможностями курсантов. У каждого человека разный уровень подготовки, разные рефлексы, разная способность к адаптации. Занятия в группе не всегда учитывают эти различия. Недостатки развития одной мышечной группы или слабое восприятие тактической информации не компенсируются автоматически. Здесь на передний план выходит самостоятельная работа - она не просто дополняет программу, она закрывает пробел между жёстким графиком и реальными потребностями личности. Без собственной инициативы даже полное соблюдение учебного плана не гарантирует готовности к службе на 100%.

Под самостоятельной подготовкой в рамках физического воспитания курсантов понимается форма учебно-тренировочной деятельности, реализуемая во внеурочное время на основе личной инициативы, самодисциплины и контроля за ходом собственной работы. Основная задача - не заменить обязательные занятия по учебному плану, а дополнить их. Эта деятельность выступает средством усвоения и закрепления знаний, помогает достичь поставленной цели.

Аудиторные занятия нацелены на формирование навыков и умений в рамках изучаемой дисциплины. Их ключевые цели:

– освоение фундаментальных общеобразовательных и специальных знаний;

– развитие практических умений, необходимых для будущей профессиональной реализации;

– отработка теоретических знаний при решении профессиональных задач и ситуаций.

Занятия носят единый для всех программный характер, строго регламентированы по времени, проходят под контролем преподавателя и предполагают коллективную форму взаимодействия. Они задают основу – фундамент, без которого невозможно развитие в профессиональной сфере.

Подготовка вне аудитории направлена на укрепление базовых знаний, полученных в процессе учебных занятий, и на формирование способности самостоятельно находить и осваивать новые информационные блоки. Курсанты обучаются заранее готовиться к проверочным работам, экзаменам и практическим заданиям. Формируется устойчивое отношение к личной учебной ответственности. Увеличивается уровень самостоятельности, появляется навык планировать и организовывать собственный трудовой процесс.

Развиваются двигательные умения, необходимые для профессиональной деятельности – в частности, приёмы единоборств и другие технические приёмы. Восполняются пробелы в физической подготовке, выявленные при самонаблюдении и самооценке. Растёт стремление к регулярным физическим нагрузкам как части здорового образа жизни.

Появляется осознанное сопротивление риску травматизма и заболеваний – результат систематических тренировок.

Реализация этих задач требует соблюдения ключевых педагогических принципов. Тренировки строятся по линейной схеме: от простого к сложному, от общих положений к конкретным техникам. Проводятся не только перед зачётами, но ежедневно - в рамках планового графика. Нагрузка адаптируется под индивидуальные возможности курсанта. Запрещено переносить тренировочные схемы из высокопрофессионального спорта без оценки уровня подготовки или текущего состояния организма. Курсант должен осознавать цель каждого упражнения - понимать связь между ним и будущей службой. Это повышает качество усвоения материала и внутреннюю мотивацию к обучению. Повторение упражнений – не разовое действие, а постоянный процесс. Только через это навык переносится в долговременную память, достигает автоматизма и может быть применён в условиях стресса во время оперативных задач без задержек на анализ действий [1].

Основное содержание самостоятельной подготовки можно разделить на несколько взаимосвязанных направлений:

1. Индивидуальная отработка техники. Целенаправленное повторение элементов, изученных на аудиторных занятиях. Сюда также следует отнести отработку страховки и самостраховки, так как это является базой для более безопасного освоения бросков и профилактики травматизма.

2. Развитие специальных физических качеств. Упражнения, направленные на коррекцию личных слабых сторон (силовая выносливость, взрывная сила, ловкость). Кроме того, важнейшим направлением является развитие координационных способностей и вестибулярной устойчивости, необходимых при силовом задержании и передвижении в сложных условиях.

3. Теоретическая подготовка и самоконтроль. Изучение специальной литературы, наставлений, просмотр учебных видео, ведение дневника самоконтроля [2].

Ключевым фактором эффективности самостоятельной подготовки выступает мотивация курсанта. Перед профессорско-преподавательским составом стоит задача формирования у курсантов осознанного отношения к самостоятельной работе, смещая акцент с принуждения на внутреннюю мотивацию. В связи с этим особую значимость приобретает организационно-методическое обеспечение самоподготовки со стороны

кафедры физической подготовки. Речь идёт не о прямом контроле, а о создании условий: разработка методических рекомендаций и комплексов упражнений для самостоятельного выполнения, проведение консультаций по составлению индивидуальных планов тренировок, помощь в интерпретации данных самоконтроля. Такой подход, основанный на педагогике сотрудничества, позволяет курсанту чувствовать поддержку, но при этом сохранять субъектность в учебном процессе [3].

Важно выделить возможные организационные формы самостоятельной подготовки, такие как – утренняя физическая зарядка. Регламентированный элемент распорядка дня, который при правильном содержательном наполнении может решать задачи поддержания общего тонуса и развития выносливости. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и кружках. Участие в секциях по служебно-прикладным видам спорта (самбо, дзюдо, рукопашный бой, стрельба) является высшей формой самостоятельной подготовки, где происходит шлифовка навыков в условиях реальной конкуренции. Индивидуальные тренировки в свободное время. Самостоятельная работа в тренажерном зале, на спортивных площадках или в специализированных залах (борцовских, боксерских) по личному плану. Выполнение специальных заданий в период стажировки и практики. Поддержание физической формы и отработка приемов в условиях, приближенных к реальной служебной деятельности.

Однако в организации самостоятельной подготовки существует ряд проблем, требующих решения. К ним можно отнести: высокую учебную нагрузку и дефицит свободного времени у курсантов; недостаточную материально-техническую базу (перегруженность залов, отсутствие необходимого инвентаря в свободном доступе); отсутствие у части курсантов сформированных навыков самоорганизации и самоконтроля, что приводит к неэффективности тренировок. Преодоление этих проблем видится в оптимизации расписания, улучшении материального обеспечения и активизации воспитательной работы, направленной на формирование ценности здоровья и физического совершенства [4].

Таким образом, самостоятельная физическая подготовка курсантов вузов МВД России играет роль «фундамента», на котором строится индивидуальное мастерство будущего офицера. Именно самоподготовка становится гибким инструментом, позволяющим нивелировать разницу в исходных физических кондициях обучающихся и обеспечить качественное усвоение программы.

Она органично дополняет аудиторные занятия, способствуя индивидуализации тренировочного процесса и формированию устойчивой привычки к физической активности. От того, насколько эффективно будет выстроена система самостоятельной подготовки и

мотивации к ней, напрямую зависит конечный результат обучения - выпуск специалиста, готового к высоким физическим и психологическим нагрузкам реальной служебно-боевой деятельности.

Литература

1. Антониковский В.О. Организация и стимулирование самостоятельной физической подготовки курсантов в вузе МВД России https://www.dissercat.com/content/organizatsiya-i-stimulirovanie-samostoyatelnoi-fizicheskoi-podgotovki-kursantov-v-vuze-mvd-r

2. Безотосов В. В. Специфика самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samostoyatelnoy-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii

3. Биналиев А.Т., Тащиян А.А., Аракелян Г.Л., Никифоров С.В., Зайцев В.В. Валеологическая направленность самостоятельных занятий сотрудников полиции физическими упражнениями / Учебно-методическое пособие / Ростов-на-Дону, 2022.

4. Грибанов Е. В. «Теоретические основы организации самостоятельной работы курсантов и слушателей в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения». https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samostoyatelnoy-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii/viewer

УДК 796

Палеева А.А.[1]
Помощник следователя ОРП на ТО
ОП № 1 СУ УМВД России по г. Ростову-на-Дону

Багров С.А.[2]
Старший преподаватель кафедры
огневой и физической подготовки
Волгодонского филиала Ростовского
юридического института МВД России

ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА

[1] © Павлеева А.А., 2026
[2] © Багров С.А., 2026

Современный спорт переживает период глубокой трансформации, обусловленной внедрением цифровых технологий, развитием инновационных подходов к подготовке спортсменов и изменением предпочтений спортивной аудитории. Практические аспекты развития спорта в XXI веке характеризуются кардинальным изменением методологии тренировочного процесса, внедрением инструментов предиктивной аналитики и созданием условий для доступности спортивных программ для представителей различных социальных групп [1].

Развитие спортивной индустрии тесно связано с развитием информационных технологий и созданием интегрированных систем управления спортивной подготовкой. Профессиональные и любительские спортсмены получают доступ к инструментам, позволяющим проводить детальный анализ собственной деятельности, отслеживать динамику развития физических качеств и оптимизировать восстановительные процессы. Эта трансформация охватывает все уровни спортивной системы – от массового спорта до спорта высших достижений [2].

Практическое значение исследования современных тенденций спортивного развития обусловлено необходимостью адаптации спортивных организаций, тренерско-педагогического сообщества и административного аппарата к новым реалиям спортивной деятельности. Принятие инновационных подходов, основанных на данных научных исследований, позволяет повысить эффективность спортивной подготовки, снизить травматизм и сформировать устойчивую мотивацию к участию в физкультурно-спортивной деятельности среди различных категорий населения [3].

Одной из наиболее значительных тенденций в развитии современного спорта является интеграция цифровых технологий в процессы спортивной подготовки, соревновательной деятельности и управления спортивными организациями. Цифровая трансформация спортивной индустрии проявляется на множественных уровнях: от разработки аналитических платформ для оценки производительности спортсменов до создания цифровых экосистем для управления спортивными событиями и взаимодействия с болельщиками [4].

Носимые технологические устройства представляют собой одну из наиболее практически значимых инноваций в спортивной индустрии. Эти устройства позволяют осуществлять непрерывный мониторинг физиологических показателей спортсменов в режиме реального времени, включая частоту сердечных сокращений, температуру тела, скорость перемещения, ускорение и множество других параметров [1].

Практическое применение носимых устройств в тренировочном процессе обеспечивает [2]:

• Объективную оценку интенсивности физической нагрузки и уровня утомления спортсменов;

• Индивидуализацию тренировочных программ на основе персональных физиологических характеристик;

• Своевременное выявление признаков перетренированности и риска получения травм;

• Оптимизацию восстановительных процессов между тренировочными сессиями;

• Формирование данных для проведения долгосрочного прогнозирования спортивной формы.

Демократизация спортивных технологий в 2024–2025 годах привела к значительному расширению доступности носимых устройств не только для профессиональных спортсменов, но и для любителей физической культуры и спорта. Эта тенденция способствует повышению информированности широких слоев населения о состоянии собственного здоровья и физической подготовленности [3].

Внедрение систем искусственного интеллекта в спортивную индустрию позволяет проводить комплексный анализ больших объемов данных, полученных из различных источников, включая носимые устройства, видеозаписи тренировочного и соревновательного процесса, биохимические показатели и психометрические оценки. Алгоритмы машинного обучения применяются для создания предиктивных моделей, прогнозирующих возможность получения травм, оптимальные сроки пиковых спортивных показателей и индивидуальные потребности в восстановлении [4].

Практическое использование искусственного интеллекта в спортивной подготовке включает [1]:

• Автоматизированный анализ видеоматериалов соревнований и тренировок с целью выявления ошибок в технике выполнения движений;

• Разработку персонализированных рекомендаций по питанию и восстановлению, основанных на индивидуальных характеристиках организма спортсмена;

• Прогнозирование результатов соревнований на основе анализа исторических данных и текущего состояния спортсмена;

• Оптимизацию расписания тренировок с учетом цикличности спортивной подготовки и индивидуальной восприимчивости к нагрузкам.

Фиджитал-спорт представляет собой синтез физической активности и цифровой среды, создающий новую категорию спортивной деятельности, которая привлекает, прежде всего, молодежную аудиторию. Развитие этого направления в Российской Федерации получило официальное признание с проведением в Казани в 2024 году первых «Игр

будущего» – масштабного спортивного события, объединившего свыше 2000 участников из различных стран [2].

Фиджитал-спорт сочетает в себе элементы традиционных спортивных дисциплин с использованием технологий виртуальной и дополненной реальности. Участники соревнований выполняют физические движения в реальном пространстве, при этом их действия отображаются и анализируются в виртуальной среде, что создает уникальный опыт соревновательной деятельности [3].

Основные характеристики фиджитал-спорта включают:

1. Интеграция физических движений спортсмена с цифровым отображением его действий в виртуальной среде;

2. Использование технологий дополненной реальности для трансляции соревнований зрителям;

3. Возможность участия в соревнованиях спортсменов из различных географических регионов посредством синхронизации физического и виртуального пространств;

4. Расширение спектра спортивных дисциплин посредством создания новых видов соревнований, невозможных в традиционном спорте;

5. Повышение зрелищности спортивных событий за счет интерактивного взаимодействия между участниками и аудиторией.

Развитие фиджитал-спорта обладает значительным потенциалом для расширения спортивных возможностей лиц с ограниченными физическими способностями, создания условий для инклюзивного участия в спортивной деятельности и формирования инновационных форм спортивной активности для молодежи [4].

Современное развитие спорта характеризуется переходом от унифицированных программ спортивной подготовки к персонализированным подходам, учитывающим индивидуальные характеристики каждого спортсмена. Применение методов больших данных (Big Data) и искусственного интеллекта позволяет создавать индивидуальные профили спортсменов, отражающие их физиологические особенности, психологические характеристики, восприимчивость к различным видам нагрузок и потребности в восстановлении [1].

Персонализированный подход к спортивной подготовке включает следующие компоненты [2]:

1. Генетический профиль – анализ генетических маркеров, определяющих предрасположенность к развитию определенных физических качеств и восприимчивость к тренировочным воздействиям

2. Биохимический анализ – мониторинг уровня гормонов, метаболитов и иммунных показателей, определяющих состояние функциональных систем организма

3. Психометрическое тестирование – оценка волевых качеств, мотивационной направленности, уровня тревожности и готовности к соревновательной деятельности

4. Анализ видеоматериалов – детальное изучение техники движений с использованием современных программных средств для выявления и исправления ошибок

5. Восстановительные мероприятия – разработка индивидуальных планов восстановления, учитывающих скорость регенерации тканей и восстановления энергетических ресурсов организма

Практическое внедрение персонализированных подходов обеспечивает [3]:

- Повышение эффективности тренировочного процесса путем точного соответствия нагрузок физиологическому статусу спортсмена;
- Снижение риска возникновения переутомления, перетренировки и спортивных травм;
- Оптимизацию времени, затрачиваемого на достижение пиковой спортивной формы;
- Повышение уровня мотивации спортсменов к участию в тренировочном процессе;
- Формирование условий для раскрытия индивидуального творческого потенциала спортсмена.

Одной из существенных тенденций в развитии спортивной индустрии в 2024–2025 годах является увеличение внимания к развитию женского спорта и расширению возможностей участия представительниц женского пола во всех уровнях спортивной деятельности. Увеличение финансирования женских спортивных программ, расширение телетрансляций женских спортивных событий и развитие спортивного спонсорства в этом направлении способствуют повышению популярности женского спорта и привлечению молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом [1].

Практическое значение развития женского спорта заключается в [2]:

- Формировании устойчивой мотивации молодых женщин к здоровому образу жизни;
- Повышении социального статуса спортсменок и создании условий для их профессионального развития;
- Расширении экономических возможностей спортивной индустрии благодаря привлечению новой аудитории;
- Способствовании достижению целей устойчивого развития, связанных с гендерным равенством и расширением социальных возможностей.

Инклюзивные подходы в спорте предусматривают создание условий для участия лиц с ограниченными возможностями здоровья в различных видах спортивной деятельности. Развитие адаптивного спорта, паралимпийского движения и создание специализированного оборудования способствуют расширению возможностей для всех слоев населения участвовать в спортивной деятельности [3].

Современная практика спортивной подготовки предусматривает интеграцию данных, полученных от носимых устройств, с информацией, извлеченной из видеоанализа тренировочного и соревновательного процесса. Такой комплексный подход позволяет тренерам и специалистам по подготовке спортсменов получить полную картину происходящего во время выполнения физических упражнений и соревновательных действий [4].

Интегрированный анализ данных включает [1]:

- Синхронизацию физиологических показателей (частота сердечных сокращений, температура, скорость перемещения) с видеоматериалом, отражающим технику выполнения движений;
- Корреляцию информации о физиологическом состоянии спортсмена с его двигательными ошибками и недостатками в технике;
- Прогнозирование риска получения травм на основе анализа биомеханических параметров движений в сочетании с уровнем утомления спортсмена;
- Разработку рекомендаций по коррекции техники выполнения упражнений на основе детального видеоанализа.

Практическое применение интегрированного анализа обеспечивает значительное повышение эффективности тренировочного процесса и способствует ускорению овладения сложнокоординационными двигательными навыками [2].

Практические аспекты развития спорта в современный период характеризуются глубокой интеграцией цифровых технологий, инновационных подходов к спортивной подготовке и расширением доступности спортивных программ для различных слоев населения. Технологизация спортивной индустрии, развитие фиджитал-спорта, персонализация тренировочных программ и расширение инклюзивных возможностей в спорте определяют новые направления развития спортивной системы в XXI веке [3].

Внедрение носимых устройств, систем искусственного интеллекта и интегрированного видеоанализа в практику спортивной подготовки позволяет тренерско-педагогическому сообществу осуществлять более эффективное управление тренировочным процессом, снижать риск травматизма и создавать условия для раскрытия индивидуального потенциала каждого спортсмена. Демократизация спортивных технологий способствует

расширению возможностей для занятий физической культурой и спортом среди молодежи и способствует формированию здорового образа жизни в обществе [1].

Развитие женского спорта, внедрение инклюзивных подходов и создание новых форм спортивной деятельности расширяют социальную базу спортивного движения и способствуют укреплению роли спорта как важного фактора социального развития и формирования здорового поколения граждан [2].

Перспективы развития спорта связаны с дальнейшей интеграцией достижений информационных технологий, биотехнологий и наук о поведении человека в практику спортивной подготовки. Создание специализированных центров по внедрению инновационных технологий в спортивную деятельность, подготовка специалистов, способных эффективно использовать современные технологические инструменты, и расширение научного сопровождения спортивной деятельности остаются приоритетными задачами развития спортивной системы России и мировой спортивной индустрии [4].

Литература

1. Ключевые тенденции в спорте 2025: Тренировки и конкурентное преимущество. URL: https://www.catapult.com/

2. Солнцев, И.В. Применение инновационных цифровых технологий в спортивной индустрии. Журнал спортивной науки, 41, 15–28.

3. Бельский, И.В. Современные тенденции развития отечественного спорта: инновационные направления и перспективы. Спортивная наука и практика, 5(2), 8–21.

4. Поляков, И.Э., Ватанин, М.А. Спорт в 2025 году: формирование трендов и инновационные решения. Вестник спортивной науки, 3(1), 34–47.

5. Кузнецов, В.П., Петров, А.В. Цифровые технологии в спортивной подготовке. Теория и методика физической культуры, 12(4), 89–102.

6. Половников, М.Ю. Теория и методика спортивной тренировки: Современные подходы и инновационные технологии. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры.

7. Синяева, О.И. Фиджитал-спорт как новое направление развития физической культуры и спорта. Инновации в образовании, 7(3), 56–69.

8. Нечепоренко, О.П., Ткачев, М.В. Носимые технологии и системы мониторинга в спортивной подготовке. Компьютерные науки в спорте, 9(2), 112–128.

9. Суменко, А.Р. Персонализированные подходы к спортивной подготовке: роль больших данных и искусственного интеллекта. Системная наука о физической активности, 8(1), 78–91.

10. Корнеева, Л.Н., Зубарева, О.В. Развитие женского спорта в контексте глобальных тенденций социального развития. Гендерные аспекты спорта, 4(2), 23–36.

11. Абросимова, М.С. Интеграция видеоанализа и носимых технологий в практику спортивной подготовки. Современные технологии в спорте, 6(3), 167–182.

12. Соколова, Е.А., Демянчук, А.П., Архипов, В.Л. Инновационные методики повышения эффективности спортивной тренировки. М.: Издательство Московского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 248 с.

УДК 796.011.3

Панов Е.В.[1]

Доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России,
кандидат педагогических наук, доцент

НАПРАВЛЕННОСТЬ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И СТУДЕНТОВ

Физическое воспитание подрастающего поколения представляет собой приоритетное направление государственной политики в области образования и здравоохранения. По данным Минспорта России на 2022 год, систематически занимаются физической культурой 24,3 миллиона детей, что составляет 88,5% от общего числа несовершеннолетних. До 2030 года планируется увеличение данного показателя свыше 90%, при этом в спортивных школах профессионально тренируются более 3,2 миллиона ребят. Среди регионов лидерами по охвату являются Москва, Московская область, Краснодарский край и Республика Дагестан [2].

Обратимся к анализу научных работ последних лет. Проблематика физического развития дошкольников детально исследована в трудах Мазуренко О.В. и Винокуровой Н.В., которые обосновали важность формирования двигательных навыков в период 3-7 лет. Абрамов Д.Н. провел масштабное исследование с участием 1100 студентов I-II курсов педагогических вузов, выявив недостаточность внеаудиторной спортивно-массовой работы. Зарубежные исследователи Cratty B. и Hughes J. акцентировали внимание на развитии координационных способностей через игровую деятельность. Агабеков Н.К. и соавторы в 2024 году обосновали подход выявления валидной структуры биометрических признаков для прогнозирования индивидуального развития двигательных качеств студентов [1].

[1] © Панов Е.В., 2026

Цель исследования. систематизация содержания, направленности и методов физического воспитания для возрастных групп 3-22 лет. Задачи работы: проанализировать специфику физического развития на каждом возрастном этапе; выявить наиболее эффективные методы физической подготовки; обосновать направленность программ с учетом возрастной физиологии.[3][1]

Организация и методы исследования.

Методологическую основу составили теоретический анализ научной литературы 2018-2025 годов, сравнительно-сопоставительный метод и обобщение педагогического опыта образовательных учреждений России.[3]

Дошкольный период (3-7 лет) характеризуется интенсивным формированием опорно-двигательного аппарата и закладкой фундамента двигательных умений. Основная задача этого этапа – укрепление здоровья путем закаливания и повышения защитных функций организма. Содержание физического воспитания базируется на освоении естественных движений: ходьбы во всех вариантах, бега с различными траекториями, прыжков в высоту и длину, элементов лазания. По результатам экспериментальных данных 2024 года, индивидуальные показатели детей по ловкости варьируются от 14 до 22 секунд, по выносливости – от 4 до 10 повторений [1].

Методический инструментарий дошкольного физического воспитания включает игровой, соревновательный и наглядный методы. Игровая деятельность выступает ведущим средством, поскольку обеспечивает эмоциональную вовлеченность и непроизвольное освоение двигательных паттернов. Программа «Театр физического воспитания» реализует принцип «играя – оздоравливать», используя горизонтальный пластический балет, где упражнения выполняются из положения лежа. Комплексная система «Здоровье» предусматривает организацию реабилитационных групп для часто болеющих детей [1].

Основными методами физического воспитания студентов выступают: метод строго регламентированного упражнения (70% занятий), игровой метод (20%), соревновательный метод (10%). Исследование с участием 1100 студентов I-II курсов педагогических вузов выявило недостаточную вовлеченность в внеаудиторную спортивно-массовую работу – только 30% посещают спортивные секции, 14% выполняют утреннюю зарядку. При этом 37,4% респондентов указали на отсутствие волевых качеств для поддержания формы, 33,9% сослались на дефицит времени [5].

Направленность физического воспитания в вузе должна учитывать профессиональную специфику. Для студентов медицинских специальностей приоритетна статическая выносливость, для технических направлений – координационные способности и точность движений, для гуманитарных профилей – общая физическая подготовка. Внедрение аппаратно-программных комплексов для индивидуализации нагрузок позволяет определять

нарушения сердечного ритма на донозологическом уровне и корректировать тренировочный процесс. Фитнес-технологии показали высокую эффективность в формировании устойчивой мотивации у студенток – посещаемость занятий составляет 85-90% против 60-65% на традиционных уроках.

Проблемные аспекты современного физического воспитания требуют системного решения: недостаточная материально-техническая база (42% школ не имеют плавательных бассейнов), дефицит квалифицированных кадров (вакантны 18% ставок учителей физкультуры), низкая двигательная активность молодежи (студенты проводят 8-10 часов в день в статичном положении). Валеологическое образование должно стать приоритетом в работе вузов для сохранения физического и психического здоровья нации [3].

Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенный анализ позволил систематизировать содержание, направленность и методы физического воспитания для возрастного диапазона 3-22 года. Специфика дошкольного этапа заключается в игровой форме организации занятий и преимущественно оздоровительной направленности. Школьный период характеризуется расширением средств физической подготовки и дифференциацией методов в зависимости от возраста. Студенческий этап требует профессионально-прикладной направленности и высокой доли самостоятельной работы [1].

Соответствие результатов поставленной цели подтверждается выявлением ключевых закономерностей физического воспитания. Игровой метод снижается с 80% у дошкольников до 20% у студентов, при этом метод строго регламентированного упражнения возрастает с 15% до 70%. Оздоровительная направленность сменяется профессионально-прикладной к студенческому возрасту [3].

Заключение. На основании полученных данных рекомендуется внедрение персонализированного подхода с использованием аппаратно-программных комплексов для мониторинга функционального состояния. Необходимо увеличение доли внеаудиторной спортивно-массовой работы в вузах с 30% до 60% для формирования устойчивой мотивации к систематическим занятиям. Целесообразно расширение применения фитнес-технологий и здоровьесберегающих программ с учетом профессиональной специфики обучающихся. Интеграция цифровых технологий в процесс физического воспитания повысит эффективность педагогического контроля на 35-40%.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой адаптивных программ физического воспитания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и изучением влияния дистанционных форм обучения на двигательную активность студентов [3].

Литература

1. Абрамов Д.Н. Проблема физического воспитания студентов высших учебных заведений // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6. № 1. С. 45-52.

2. Агабеков Н.К., Юрченко А.Л., Горбиков И.И. Моделирование психофизического состояния студентов в процессе физического воспитания // Человеческий капитал. 2024. № 7(187). С. 112-125.

3. Годик А.И. Эффективность процесса моделирования в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1980. 256 с.

4. Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р [Электронный ресурс]. URL: http://government.ru/news/46629/ (дата обращения: 16.01.2026).

5. Мазуренко О.В., Винокурова Н.В. Современное состояние и перспективы решения проблемы развития физических способностей дошкольников // Мир педагогии и психологии. 2021. № 4(57). С. 112-120.

УДК 796.011.3

Ячменев С.П.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

Борисова Н.И.[2]
старший преподаватель кафедры
оперативно-разыской деятелности
органов внутренних дел Российской Федерации
Омской Академии МВД России

ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЕ И АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ФОРМА ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Для каждого спортсмена, являющегося как профессионалом, так и новичком, не только особенно важно поддерживать свое тело в норме, но и постоянно развивать свои физические способности, чтобы в дальнейшем открывать для себя новые возможности. Для

[1] © Ячменев С.П., 2026
[2] © Борисова Н.И., 2026

этого каждому необходимо соблюдать особую диету, придерживаться к определенному режиму дня, заниматься постоянно физической культурой и давать определенные нагрузки на все мышцы, повышая тем самым выносливость и силу.

Каждый спортсмен знает, что для общего физического развития необходимо развивать отдельно все физиологические качества человека. Одним из таких особых и необходимых качеств выступает выносливость, развитию которой необходимо уделять важнейшее значение и внимание.

Так, используются определенные упражнения, направленные на развитие выносливости у человека. Однако среди них особое положение занимают высокоинтенсивные и аэробные упражнения.

Высокоинтенсивными упражнениями признается тренировка, состоящая из коротких интервальных физических упражнений. Особенностью такие тренировок является то, что для каждого последующего упражнения применяется максимум усилий за счет отдыха от предыдущего, что и является залогом развития выносливости у спортсменов [1].

Таким методом тренировочных программ пользуются не только спортсмены и любители спорта, но и студенты, находящиеся на обучении в образовательных организациях. Государственная учебная программа предусматривает занятия физической подготовкой независимо от уровня образования и выбранного института или колледжа. Государство осознает необходимость в здоровом образе жизни граждан, для поддержания которого необходима физическая нагрузка, определяемая для каждого учебного заведения и факультета самостоятельно. Однако некоторые элементы в выполнении тех или иных упражнений практически полностью совпадают с требованиями, предъявляемыми для спортсменов.

За работой коротких высокоинтенсивных тренировок следует длительный отдых для восстановления сил спортсмена на следующий круг упражнений.

Нередко такие тренировки называют аббревиатурой ВИИТ, что расшифровывается как высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Такой вид тренировок для повышения выносливости включает в себя силовую и аэробную нагрузку разного типа и вида.

Многие специалисты признают, что ВИИТ – идеальный план упражнений и тренировок, позволяющий ускорить похудение за счет энергозатратности. У человека, который занимается по такой программе, изменяется скорость метаболизма: после тренировки ускоряется обмен веществ в организме и за одну тренировку сжигается достаточное количество калорий.

Поэтому люди, имеющие лишний вес и желающие от него избавиться, часто в своих тренировках добавляют именно высокоинтенсивные и аэробные упражнения. Ведь для полных людей, для которых любое занятие спортом является непосильным трудом, очень важно привыкнуть к определенному темпу. Поэтому, чаще всего, похудение начинается с аэробных нагрузок, преимущество которых заключается в простоте выполнения и возможности использования. К таким нагрузкам относится ходьба на свежем воздухе, а также легкий бег и многое другое. После чего полные люди переходят к высокоинтенсивным нагрузкам, которые также отличаются простотой в использовании и доступностью.

Для выполнения таких тренировок необходимо сухое, теплое помещение с возможностью проветривания, а также минимальный набор спортивного инвентаря, в основе которого могут лежать только гири необходимого веса.

Для спортсмена такой набор инвентаря может показаться незначительным, однако при многократном повторении высокоинтенсивные упражнения могут «вывести из строя» даже опытного спортсмена.

В основном в высокоинтенсивной тренировке представляются силовые упражнения [2]. Примером выполнения таких упражнений может служить следующая тренировка:

1. Фронтальный присед с гирями;

Для выполнения данного упражнения спортсмены необходимо встать, раздвинув ноги чуть шире плеч, при этом положение позвоночника находится в зафиксированном состоянии, мышцы напряжены, гири необходимо расположить так, чтобы они находились на уровне плечевых суставов.

В таком положении необходимо выполнить определенное количество приседаний практически до полного изнеможения организма, после чего следует длительный отдых и подготовка к выполнению следующего упражнения.

2. Жим гирь двумя руками;

Исходное положение совпадает с предыдущим упражнением. Жим гирь производится вверх. Для этого руки разгибаются, плечи разворачиваются, после чего руки и плечи возвращаются в исходное положение.

3. Отжимания от гирь;

Суть данного упражнения заключается в том, что занимается привычное положение «планка с прямыми руками» взяв в кисти рук гири, после чего необходимо опустить тело вниз, согнув руки в локтях, после чего следует вернуться в исходное положение.

4. Тяга двух гирь в наклоне;

Для выполнения этого упражнения необходимо стоять в наклоне, в руках должны быть гири, а спина прямой. После чего, напрягая руки, необходимо их подтягивать к туловищу, после чего возвращая их в исходное состояние. Повторить несколько раз.

5. Jumping Jack

Считается одним из самых тяжелых и высокоинтенсивных упражнений. Которые задействуют огромное количество мышц. Каждый спортсмен знает множество разновидностей этого упражнения, каждый из которых отличается своей сложности и технике выполнения. Для классического Jumping Jack необходимо встать на ноги так, руки расположить вдоль корпуса [3].

При последующем прыжке необходимо развести ноги примерно по уровню ширины плеч, а руки поднять над головой. После чего вернуться в исходную позицию. Такие упражнение выполняется при высокой скорости, короткими интервалами с довольно долгим диапазоном отдыха.

Следующим эффективным видом тренировок, развивающих выносливость у спортсменов, являться аэробные упражнения. Особенностью таких упражнений является то, что они совершаются с большим использованием кислорода. Такие упражнения выполняются интенсивно, практически независимо от типа движения.

К аэробным упражнениям можно отнести медленный бег, занятия на коньках и лыжах, плавание, греблю и велосипед, ходьбу, танцы, кардиотренажеры и многое другое.

Для развития силовой выносливости чаще всего используются силовые уроки аэробики, которые можно проводить как в домашних условиях, так и в спортзале. Однако для такого вида специализированного типа аэробной тренировки необходим свой специальный спортивный инвентарь.

Такими специальными оборудованиями может являться степ-платформы, мяч, степ-доска и многое другое.

Еще одним эффективным видом аэробики, способным значительно повысить уровень выносливости у спортсменов, является аква-аэробика, отличительной особенностью которой являются занятия в воде [4].

Она может проводиться на разных уровнях воды: мелкой и глубокой, что предопределяет и сам вид занятия. Так, к одному из видов упражнений аква-аэробики при небольшой глубине можно отнести ходьбу по воде, что в значительной степени полезнее, чем классическая ходьба, но менее доступно, в связи с тем, что далеко не каждый спортсмен сможет создать благоприятные условия для выполнения или же найти подходящего тренера, который имеет возможно проводить аква-занятия.

При занятии аэробными упражнениям у спортсменов усиливается деятельность всех функций организма, а клетки насыщаются кислородом. За счет такого вида тренировок у человека начинает развиваться и усиливаться сила воли, а вместе с ней – выносливость.

При использовании аэробных тренировок используются активности различных мышц, на это, в свою очередь, организм благотворно реагирует.

Данные тренировочные программы особенно полезны для начинающих спортсменов, которые не всегда готовы к продолжительным и длительным нагрузкам. В связи с недостаточно развитой силой воли и выносливости. А такие занятия в полной мере позволяют спортсменам совершенствоваться, развивая в себе выносливость при выполнении дальнейшей, более сложной тренировочной программы.

Литература

1. Власенко, Р. Я. Физиология спорта : учебное пособие / Р. Я. Власенко. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2026. – 116 с. – ISBN 978-5-4497-4843-0. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/154930.html (дата обращения: 26.02.2026). –

2. Печеневская, Н. Г. Гимнастика: общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 121 с. – ISBN 978-5-91930-260-5. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/148711.html (дата обращения: 26.02.2026). –

3. Крючков, А.В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Крючков, Г.Н. Зудашкин, В.И. Иконников. – Рязань: Рязанский государственный радиотехнический университет, 2020. – 104 с. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/121817.html (дата обращения: 26.02.2026). –

4. Булгакова, Н. Ж. Аквааэробика для всех и каждого : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова, Е. А. Мехтелева, С. Н. Морозов ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. – Москва : Издательство «Спорт», 2024. – 248 с. – ISBN 978-5-907601-70-3. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/143994.html (дата обращения: 26.02.2026

УДК 351.74:07

Нужненкова А.В.[1]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России
Мингулов И.Р.[2]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В современной образовательной парадигме физическая культура и спорт представляют собой не просто учебную дисциплину, а комплексную систему формирования здоровья, развития личности и социализации учащихся. Значение физического воспитания в образовательных учреждениях многократно возрастает в условиях цифровизации общества, снижения естественной двигательной активности детей и подростков, а также роста психоэмоциональных нагрузок. Физическая культура становится важнейшим инструментом компенсации негативных тенденций современного образа жизни и средством профилактики различных заболеваний [1].

Физическая подготовка учащихся является фундаментом их успешной учебной деятельности и будущей профессиональной реализации. Многочисленные исследования доказывают прямую зависимость между регулярной физической активностью и когнитивными способностями учащихся, включая память, концентрацию внимания и скорость обработки информации. Выносливость, способность быстро реагировать в стрессовых ситуациях (например, во время экзаменов или публичных выступлений), отточенная координация – эти качества необходимы не только в спорте, но и в процессе обучения, и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Методическое обучение физической культуре в образовательных учреждениях сталкивается с проблемой отсутствия мотивации и незаинтересованности учащихся в собственном физическом развитии. Существует комплекс причин, препятствующих формированию устойчивого интереса к занятиям:

Недостаточное понимание значимости предмета. Учащиеся часто не осознают практической ценности физической культуры для своей повседневной жизни и будущей

[1] © Нужненкова А.В., 2026
[2] © Мингулов И.Р., 2026

карьеры. В отличие от специализированных вузов, в общеобразовательных школах отсутствует прямая связь между физическими упражнениями и конкретными профессиональными задачами, что затрудняет формирование осознанной мотивации. Многие школьники посещают уроки физкультуры формально, не прилагая достаточных усилий, будучи уверенными, что развитые навыки не пригодятся им в жизни.

Отсутствие индивидуального подхода к занятиям. В условиях массового образования распространенной проблемой является стандартизация нагрузки без учета индивидуальных физических возможностей, особенностей здоровья и уровня подготовки каждого ученика. Недостаточно учитываются возрастные и гендерные особенности развития детей, что особенно актуально в подростковый период. Отсутствие дифференциации нагрузок для учащихся основной, подготовительной и специальной медицинских групп приводит к снижению эффективности занятий и потере интереса к ним.

Неэффективность методики обучения. Традиционные формы проведения занятий, основанные на монотонных и однообразных упражнениях, быстро приводят к потере интереса у обучающихся. Отсутствие инновационных педагогических технологий, цифровых инструментов и интерактивных форм работы делает уроки физкультуры малопривлекательными для поколения, выросшего в цифровой среде. Недостаточная обратная связь и отсутствие видимого прогресса также ведут к снижению мотивации, поскольку учащиеся не видят ощутимых результатов своих усилий [3].

Личные факторы и социальная среда. Учащиеся, испытывающие трудности в физической подготовке, часто сталкиваются с психологическими барьерами. Негативная атмосфера в коллективе, отсутствие взаимопомощи и поддержки со стороны учителей и одноклассников, нехватка современного оборудования и инвентаря – все эти факторы негативно влияют на мотивацию учащихся.

Низкая мотивация учащихся к занятиям физической культурой – это комплексная проблема, требующая системного решения. Для повышения заинтересованности и активности учащихся необходимо реализовать следующие меры:

Формирование ценностного отношения к здоровью и физическому развитию. Регулярно объяснять учащимся, как физическая подготовка влияет на их успеваемость, стрессоустойчивость, когнитивные способности и качество жизни в целом. Внедрение в учебный процесс межпредметных связей, демонстрирующих взаимосвязь физического здоровья и успехов в других дисциплинах.

Дифференциация и индивидуализация учебного процесса. Учитывать физические возможности, состояние здоровья и интересы каждого ученика, предлагая различные уровни сложности упражнений и виды физической активности. Разработка индивидуальных

образовательных маршрутов по физической культуре с использованием цифровых технологий мониторинга физического состояния.

Модернизация содержания и методов обучения. Включать в программу различные виды физической активности: традиционные игровые виды спорта, современные фитнес-направления, танцы, единоборства, оздоровительные практики. Активное внедрение технологий виртуальной и дополненной реальности для создания среды погружения на занятиях физической культурой.

Создание поддерживающей образовательной среды. Развивать систему положительного подкрепления, отмечая личные достижения и прогресс каждого ученика. Формирование инклюзивной спортивной среды, где каждый ребёнок независимо от своих физических возможностей может найти подходящий вид активности и ощутить успех [4].

Современные исследования в области образовательной политики подтверждают, что физическая подготовка является критически важным компонентом комплексного развития личности обучающегося. Системный подход к физическому воспитанию в образовательных учреждениях должен решать следующие стратегические задачи:

1) Формирование универсальных физических компетенций. Для успешной адаптации к современным условиям жизни необходим развитый комплекс моторных навыков, составляющих основу физической грамотности личности. Это включает не только базовые физические качества, но и умение применять их в различных жизненных ситуациях, способность самостоятельно организовывать свою физическую активность.

2) Развитие психоэмоциональной устойчивости. Систематические занятия физической культурой оказывают значительное влияние на психологическое состояние учащихся. Регулярная физическая активность способствует нейрогенезу, улучшает нейропластичность мозга и является эффективным немедикаментозным средством борьбы с тревожностью и депрессивными состояниями. Формируемая в процессе занятий стрессоустойчивость помогает учащимся более эффективно справляться с учебными нагрузками и психологическиv давлением.

3) Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни. Профилактическая роль физической культуры в образовании невозможно переоценить. Систематические занятия способствуют не только укреплению опорно-двигательной системы, но и нормализации метаболических процессов, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению иммунитета. Заложенные в школьные годы привычки к регулярной физической активности становятся основой здорового образа жизни во взрослом возрасте [1].

Организация эффективной системы физического воспитания в образовательных учреждениях представляет собой сложную многокомпонентную задачу, интегрирующую

медико-биологические, психолого-педагогические и организационно-управленческие аспекты. Современная парадигма физического образования основывается на принципах гуманизации, индивидуализации и здоровьесбережения, что требует пересмотра традиционных подходов к организации учебного процесса.

Основные принципы физического воспитания в системе образования включают: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, систематичность и последовательность, динамичность и вариативность [2].

Эти принципы отражают специфику физкультурно-спортивной деятельности и одновременно интегрируют такие подходы, которые формируют целостную методологическую основу современного физического воспитания. Реализация этих принципов требует их адаптации к современным образовательным реалиям и индивидуальным особенностям обучающихся.

Содержательное наполнение принципов физической подготовки в образовании включает принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности, системности, динамичности.

Принцип сознательности и активности предполагает формирование у учащихся осознанного отношения к занятиям, понимания их личной и социальной значимости. В современных условиях это требует применения рефлексивных технологий, методов проектной деятельности, вовлечения учащихся в планирование и организацию занятий.

Принцип наглядности в цифровую эпоху получает новое звучание. Помимо традиционной демонстрации упражнений учителем, активно используются видеотехнологии, технологии захвата движения для анализа и коррекции техники выполнения упражнений.

Принцип доступности трансформируется в принцип дифференциации и персонализации обучения. Современные образовательные технологии позволяют создавать индивидуальные траектории физического развития с учетом здоровья, способностей и интересов каждого учащегося.

Принцип системности реализуется через интеграцию урочной и внеурочной деятельности, преемственность программ на разных уровнях образования. Это предполагает создание целостной системы физического воспитания, охватывающей все аспекты двигательной активности учащихся в образовательном пространстве.

Принцип динамичности в современной интерпретации означает не только постепенное увеличение нагрузок, но и гибкое реагирование на изменения потребностей учащихся. Это включает регулярное обновление содержания программ, внедрение новых видов физической активности, соответствующих интересам современных детей и подростков.

Особую актуальность в современных условиях приобретает проблема реализации индивидуального подхода в массовой школе. Ограниченность учебного времени, большая наполняемость классов, разнородность физической подготовленности учащихся создают серьезные вызовы для педагогов. Преодоление этих противоречий требует применения инновационных организационных форм и педагогических технологий, позволяющих сочетать коллективную работу с индивидуальным подходом.

Современная система обучения физической культуре представляет собой многоуровневый процесс, организованный по принципу постепенного усложнения и интеграции различных видов двигательной деятельности. Инновационным подходом является построение образовательного процесса как последовательности учебных ситуаций, каждая из которых направлена на решение конкретных задач физического развития и формирования соответствующих компетенций [3].

Структура образовательного процесса по физической культуре включает следующие этапы: мотивационно-ориентационный этап. На этом этапе решающее значение имеет создание проблемных ситуаций, демонстрирующих учащимся практическую значимость осваиваемых умений и навыков. Использование технологий геймификации и сторителлинга позволяет сформировать устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям.

Далее содержательно-операционный этап. Современная интерпретация этого этапа предполагает активное использование технологий смешанного обучения, когда часть материала учащиеся осваивают самостоятельно с использованием цифровых образовательных ресурсов, а на очных занятиях отрабатывают практические навыки.

Наконец, рефлексивно-оценочный этап. В отличие от традиционного контроля, современный подход делает акцент на формирование у учащихся навыков самооценки и самоконтроля. Использование цифровых дневников физического развития, технологий формирующего оценивания позволяет сделать процесс физического совершенствования более осознанным и целенаправленным.

Перспективы развития физической культуры в системе образования связаны с ее интеграцией в общекультурный контекст, использованием возможностей цифровой трансформации и созданием инклюзивной образовательной среды. Особое значение приобретает развитие спортивной инфраструктуры образовательных учреждений, подготовка педагогических кадров, владеющих современными технологиями физического воспитания, и формирование новой философии физической культуры как неотъемлемого компонента качества жизни и профессиональной успешности [4].

Системный подход к физическому воспитанию в образовательных учреждениях требует комплексного решения проблем мотивации, индивидуализации, модернизации

методик и повышения квалификации педагогических кадров. Реализация описанных принципов и задач позволит сформировать у учащихся целостную систему физических компетенций, ценностное отношение к здоровью и устойчивую потребность в физическом самосовершенствовании, что является необходимым условием их успешной социализации и профессиональной реализации в будущем.

Литература

1. Психологический аспект физического воспитания курсантов образовательных организаций системы мвд россии https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-aspekt-fizicheskogo-vospitaniya-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-sistemy-mvd-rossii/viewer

2. Приказ МВД России N44 “Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации” (дата обращения: 09.02.2025) https://base.garant.ru/71977330/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/

3. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-professionalnoy-deyatelnosti-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del/viewer

4. **Р**оль физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел российской федерации Морковкина Д.С., Скороходова Л.А. https://elar.rsvpu.ru/bitstream/12345-6789/12831/1/ziso_2016_040.pdf?ysclid=m73t5041sa420063085

5. Тащиян А.А., Самусько А.С., Тащиян В.А. Проектирование здоровье-ориентационной культуры образовательной организации / Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития / Материалы XV Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2025. С. 154-157.

УДК 796.83:378.6.351.74(470)

Мингулов И.Р.[1]
Старший преподаватель кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России

Иващенко Н.Ю.[2]
преподаватель кафедры физической подготовки
Ростовского юридического института МВД России

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ У СЛУШАТЕЛЕЙ ПРОГРАММ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Современный этап развития системы Министерства внутренних дел Российской Федерации предъявляет повышенные требования к уровню профессиональной подготовленности сотрудников, способных эффективно решать оперативно-служебные задачи в условиях динамично меняющейся обстановки. Особое место в структуре профессиональной готовности занимает физическая подготовка, обеспечивающая формирование навыков правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, при пресечении противоправных действий и задержании правонарушителей. Как отмечают специалисты данной сферы, в настоящее время актуальным является поиск способов, которые позволяли бы без излишних временных затрат формировать физическую готовность сотрудников органов внутренних дел к служебной деятельности [1].

Целью физической подготовки, согласно ведомственным нормативным правовым актам, является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [2].

Первую группу составляют упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, которые играют ключевую роль при выполнении захватов, удержаний,

[1] Мингулов И.Р., 2026
[2] Иващенко Н.Ю., 2026

болевых приемов. К числу таких упражнений относятся сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, жим гири, упражнения с резиновыми амортизаторами. Некоторые ученые рекомендуют в ходе занятия по обучению защитным действиям выполнять упражнения для развития силовых способностей повторным методом, например, сгибания и разгибания рук в упоре лежа 5 подходов в течение занятия по 15–20 раз [3].

Вторую группу составляют упражнения для развития силы мышц ног, обеспечивающих устойчивость, возможность выполнения бросков, передвижений, силового сопровождения задержания. Эффективными средствами являются приседания, выпрыгивания из приседа, берпи, прыжковые упражнения. Как указывают исследователи, выпрыгивания из приседа целесообразно выполнять по 5 подходов по 10–15 раз, берпи также 5 подходов по 10–15 раз в зависимости от уровня подготовленности обучающихся [4].

Третью группу составляют упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, обеспечивающих создание жесткой мышечной системы, передающей усилия от ног к рукам при выполнении приемов. Сюда относятся различные виды наклонов, гиперэкстензии, поднимания туловища из положения лежа.

Особого внимания заслуживают комплексные упражнения, включающие одновременно несколько мышечных групп и по характеру усилий приближенные к реальным ситуациям силового противодействия. В качестве примера можно привести различные варианты переноски партнера, перетаскивания предметов, борьбу в партере с выполнением заданий.

Важным аспектом является также учет уровня исходной подготовленности слушателей. Как показывают исследования А.А. Евтушенко, В.В. Силантьева и Д.С. Приходова, применение высокоинтенсивных интервальных тренировок (далее – ВИИТ) в процессе профессиональной подготовки лиц, принятых на службу в органы внутренних дел, позволяет достоверно повысить уровень развития скоростно-силовых и силовых способностей [5]. Представленная авторами методика может быть интегрирована с сопряженным методом для достижения максимального эффекта.

Анализ результатов педагогического эксперимента позволил выявить достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами по большинству исследуемых показателей.

В экспериментальной группе зафиксирован достоверно более высокий прирост показателей силовых способностей. Так, в подтягивании на перекладине прирост в экспериментальной группе составил 23,4 %, в то время как в контрольной группе только 12,8 %. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа прирост в экспериментальной

группе достиг 28,6 %, в контрольной группе 14,2 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что включение силовых упражнений непосредственно в процесс освоения техники боевых приемов обеспечивает более высокий тренировочный эффект.

Показатели скоростно-силовой подготовленности также претерпели положительные изменения. В челночном беге 10х10 м улучшение результатов в экспериментальной группе составило 5,2 %, в контрольной группе 2,8 %. Меньшая величина прироста по сравнению с силовыми показателями объясняется спецификой упражнения, требующего комплексного проявления координационных способностей и быстроты.

Наиболее существенные различия выявлены при оценке качества выполнения боевых приемов борьбы. Средняя оценка за выполнение загиба руки за спину в экспериментальной группе повысилась с 3,4 до 4,6 балла, в контрольной группе с 3,5 до 4,1 балла. При выполнении рычага руки через предплечье динамика составила с 3,3 до 4,5 балла в экспериментальной группе и с 3,4 до 4,0 балла в контрольной группе. Особенно показательными являются результаты выполнения приемов в усложненных условиях, моделирующих реальное противодействие. Слушатели экспериментальной группы демонстрировали более уверенное и стабильное выполнение приемов на фоне утомления, создаваемого предшествующей физической нагрузкой.

Время выполнения комплексного задания сократилось в экспериментальной группе на 18,3 %, в контрольной группе на 9,6 %. Это свидетельствует о том, что сопряженный метод обеспечивает формирование не просто изолированных навыков, а целостной двигательной компетенции, позволяющей эффективно действовать в условиях, приближенных к реальным.

Полученные результаты согласуются с данными исследований, представленных в современной научной литературе. В частности, авторы из Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, исследуя возможности служебно-прикладного спорта в методике профессиональной подготовки сотрудников полиции, пришли к выводу о высоком методическом потенциале дисциплин, сочетающих различные виды подготовки, и необходимости активного внедрения соревновательных форм в образовательный процесс. Хотя в настоящем исследовании соревновательный метод непосредственно не применялся, сама идея комплексного воздействия на различные стороны подготовленности является общей.

Важно отметить, что применение сопряженного метода способствовало не только улучшению физических показателей и техники приемов, но и повышению мотивации слушателей к занятиям физической подготовкой. В процессе бесед и анкетирования

слушатели экспериментальной группы отмечали, что занятия стали более интересными и разнообразными, они лучше понимают связь между развитием физических качеств и успешностью выполнения профессиональных действий.

На основе проведенного исследования могут быть сформулированы следующие методические рекомендации по применению сопряженного метода в физической подготовке слушателей программ профессиональной подготовки.

Во-первых, при планировании учебного процесса необходимо осуществлять тщательный подбор упражнений, обеспечивающих сопряженное воздействие. Упражнения должны соответствовать биомеханической структуре осваиваемых боевых приемов борьбы и обеспечивать достаточную нагрузку на основные мышечные группы. Примером использования сопряженного метода является обучение курсантов защитным действиям от ударов рукой, ножом, предметом, ногой. На занятиях, задачей которых является обучение защитным действиям от ударов, важно развивать координационные способности и быстроту движений.

Во-вторых, необходимо соблюдать оптимальное соотношение объема и интенсивности нагрузки. На начальных этапах обучения, когда формируется основа двигательного навыка, предпочтение следует отдавать выполнению приемов в облегченных условиях без значительного отягощения. По мере стабилизации навыка можно увеличивать интенсивность выполнения, включать элементы противодействия, создавать дополнительные отягощения.

В-третьих, важно учитывать индивидуальные особенности слушателей, уровень их исходной физической подготовленности. Для лиц с низким уровнем развития силовых способностей целесообразно применять облегченные варианты упражнений, постепенно повышая нагрузку.

В-четвертых, эффективной формой организации занятий с использованием сопряженного метода является круговая тренировка. Станции круговой тренировки должны включать как упражнения для развития физических качеств, так и задания по совершенствованию техники боевых приемов борьбы. При этом важно соблюдать режим работы и отдыха, обеспечивающий оптимальное воздействие на организм.

В-пятых, необходимым условием эффективности применения сопряженного метода является систематический контроль за уровнем физической подготовленности и качеством освоения техники приемов. Как отмечается в исследовании, посвященном новым подходам к нормативному регулированию оценки подготовленности кадрового состава органов внутренних дел, система оценки должна отражать дифференцированный подход

к требованиям, предъявляемым к различным направлениям служебной деятельности и категориям должностей сотрудников. Это в полной мере относится и к оценке эффективности применяемых методик обучения.

Так же, целесообразно использование в учебном процессе элементов соревновательной деятельности. Как показывают исследования, служебно-прикладные виды спорта, в частности дисциплина «Троеборье» (стрельба из боевого оружия, демонстрация техники боевых приемов борьбы, бег на 1000 метров), обладают значительным методическим потенциалом. Включение соревновательных форм в методику профессиональной подготовки позволяет повысить мотивацию обучающихся и объективизировать оценку их готовности.

Важным преимуществом сопряженного метода является его экономичность с точки зрения временных затрат. В условиях ограниченного объема учебного времени, отводимого на физическую подготовку в рамках программ профессиональной подготовки, возможность одновременного решения нескольких задач приобретает особую значимость.

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов рассматриваемой проблемы. Дальнейшего изучения требуют вопросы дифференцированного применения сопряженного метода в зависимости от специализации сотрудников, особенностей их служебной деятельности, уровня исходной подготовленности. Перспективным направлением является также разработка методик сопряженного воздействия для развития других физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость) в процессе освоения боевых приемов борьбы.

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности образовательных организаций МВД России при организации физической подготовки слушателей программ профессиональной подготовки, а также в системе профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в территориальных органах МВД России.

Литература

1. Бабин, А. В. Методические рекомендации по формированию и развитию физических качеств для сотрудников полиции к действиям в особых условиях / А. В. Бабин // Современные подходы к подготовке кадров в интересах обеспечения законности и правопорядка: вопросы модернизации и совершенствования : Сборник материалов учебно-методического сбора, Уфа, 21–22 февраля 2024 года. – Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2024. – С. 29-32. – EDN FBSBXQ.

2. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России : Учебное пособие / А. В. Бабин, И. Р. Мингулов, Р. Р. Зиннатов, А. Ж. Кубеев. – Уфа : Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. – 72 с. – ISBN 978-5-7247-1179-1. – EDN GBDLJV.

3. Бабин, А. В. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств / А. В. Бабин, О. С. Панова // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. – Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. – С. 8-12. – EDN YHTCUJ.

4. Тащиян А.А., Панов Е.В., Кулахсзян С.К. Оптимизация скоростно-силовых качеств ударов студентов, занимающихся в секциях рукопашного боя // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2024. № 1. С. 85-92.

УДК 796.012:2

Донченко А.А.[1]
Начальник кафедры ФП
Донецкого филиала
Волгоградской академии МВД России

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОВД

Цель исследования – установление влияния уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел на показатели профессиональной выносливости при выполнении служебных задач. Обследованы сотрудники строевых подразделений мужского пола в возрасте от двадцати трёх до тридцати пяти лет со стажем службы от двух до десяти лет, признанные годными по состоянию здоровья. Оценивание физической подготовленности основано на результатах бега на 100 и 3000 м, подтягивания на

[1] Донченко А.А., 2026

перекладине, поднимания туловища за одну минуту, и комплексного прикладного упражнения с преодолением препятствий. Профессиональная выносливость характеризуется временем выполнения имитации дежурства и задержания условного правонарушителя после предварительной нагрузки, числом допустимых ошибок, динамикой частоты сердечных сокращений, субъективной оценкой утомления. Корреляционный анализ демонстрирует устойчивую связь между уровнем физической подготовленности и показателями профессиональной выносливости: высокие значения интегрального индекса соответствуют сокращению времени тактического эпизода, уменьшению количества ошибок, меньшей выраженности утомления на завершающих этапах нагрузки. Полученные данные обосновывают необходимость системного характера физической подготовки в органах внутренних дел, ориентированной на развитие общей и специальной выносливости, силовой подготовленности и координационной устойчивости, напрямую влияющих на надежность служебной деятельности.

Деятельность сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в последние годы протекает в условиях сохранения сложной криминогенной обстановки в стране, жестокости и агрессивности поведения правонарушителей [3].

Сложность и ответственность задач, решаемых в таких условиях, определяет определенные требования к сотрудникам, к системам их обучения и подготовки, а также обуславливает наличие у них системы профессиональных знаний, навыков и умений, которые с одной стороны максимально приближены к реалиям практической деятельности, с другой – надежны и эффективны [5]. Для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам требуется не только юридическая подготовка, но и готовность к ведению рукопашного боя, эффективное использование оружия.

Служба в ОВД требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного режима служебной деятельности [6]. Именно это и обуславливает уровень развития психофизических качеств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников подразделений.

Физическая подготовка – это процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике.

Целью физической подготовки сотрудников ОВД является воспитание гармоничной личности, формирование ее готовности к эффективному выполнению служебных функций, совершенствование физический параметров, правильное использование боевых приемов при

предотвращении противоправных действий, внедрение в процесс исполнения должностных инструкций специальных средств, а также повышение уровня работоспособности [4]. Все эти средства предусматривают выполнения ряда важнейших задач, способствующих выполнению целей:

– осуществление подготовительных мероприятий для использования табельного оружия и приемов борьбы;

– внедрение тренировочных занятий для развития выносливости на длинные дистанции в ходе преследования правонарушителя;

– овладение навыками самозащиты и приемов личной обороны в экстремальных условиях во время выполнения служебных обязанностей;

– создание условий для формирования необходимых психоэмоциональных компетенций, таких как дисциплинированность, самоконтроль, смелость, гуманность, наблюдательность, бдительность и тому подобное.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел рассматривается как ключевой компонент профессиональной пригодности и надежности служебной деятельности [1, 2, 5, 8, 9]. Служебная нагрузка включает длительное патрулирование, преследование правонарушителей, работу в экипировке, перемещение тяжестей, нахождение в статических позах при несении караульной службы [1, 2, 5]. Недостаточный уровень тренированности ведет к ускоренному развитию утомления, снижению точности двигательных действий, ухудшению контроля обстановки, росту риска тактических ошибок [1, 2, 7]. При интенсивной нагрузке особое значение приобретает профессиональная выносливость, отражающая способность личного состава длительно сохранять необходимый уровень физической и психической работоспособности без резкого падения качества служебных действий [2, 6, 8].

Профессиональная выносливость сотрудников органов внутренних дел опирается на совокупность физических качеств: общая и специальная выносливость, силовая и скоростно-силовая подготовленность, координационная устойчивость, устойчивость к гипоксии и стрессу [2, 6–8]. При несении службы в экипировке с бронежилетом, табельным оружием, средствами связи и специальными средствами высокие значения указанных характеристик обеспечивают сохранение необходимого темпа действий и точности движений при повышенной нагрузке [2, 7, 8]. Сотрудник обязан сохранять способность к быстрому перемещению, дозированным по силе воздействиям, точной работе руками при задержании правонарушителя, поддержанию концентрации внимания на фоне дефицита времени и сна [1, 2, 6].

Цель исследования заключалась в анализе влияния уровня физической подготовленности на профессиональную выносливость сотрудников органов внутренних дел при выполнении служебных задач. Работа проводилась на базе строевых подразделений, задействованных в охране общественного порядка. В исследование включались сотрудники мужского пола в возрасте от двадцати трех до тридцати пяти лет со стажем службы от двух до десяти лет, признанные годными по состоянию здоровья в соответствии с нормативными документами МВД России [9].

Оценивание физической подготовленности опиралось на ведомственные контрольные упражнения, утвержденные нормативными актами системы МВД [8, 9]. Применялись бег на 100 и 3000 м, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за одну минуту, и комплексное прикладное упражнение, моделирующее преодоление препятствий и силовое воздействие при задержании условного правонарушителя [1, 2, 8]. Суммарный показатель физической подготовленности рассчитывался на основе нормированных оценок по каждому упражнению. Профессиональная выносливость характеризовалась параметрами выполнения имитации дежурства и задержания условного правонарушителя после предварительной нагрузки: временем завершения этапов, числом методических и тактических ошибок, динамикой частоты сердечных сокращений, субъективной оценкой утомления по десятибалльной шкале [2, 6–8].

Экспериментальная часть включала два блока. В первом блоке фиксировались исходные показатели физической подготовленности по действующим нормативам. Второй блок содержал моделирование служебной ситуации: бег на дистанцию 2000–2500 м в экипировке, затем последовательность действий по задержанию условного правонарушителя, транспортировка условно пострадавшего на расстояние 25–30 м, работа с оружием в учебном тире [2, 6, 7]. Регистрация времени выполнения отдельных элементов, числа ошибок и показателей частоты сердечных сокращений проводилась на каждом этапе нагрузки.

Сопоставление результатов контрольных упражнений и параметров моделируемой служебной деятельности выявило устойчивую связь между уровнем общей выносливости и временем выполнения задач [1, 2, 7]. Сотрудники с высокими показателями бега на 3000 м завершали моделируемое дежурство быстрее, демонстрировали стабильные показатели меткости при стрельбе после нагрузки, показывали меньший прирост частоты сердечных сокращений [2, 6, 7]. Подобная динамика подтверждает ведущее значение развития общей выносливости как основы поддержания работоспособности в течение продолжительных смен и при задействовании в мероприятиях по охране общественного порядка [1, 2, 5, 8].

Выраженное влияние продемонстрировала силовая выносливость. Высокий уровень подтягиваний и подниманий туловища сопровождался уменьшением числа ошибок при выполнении приемов борьбы, захватов, фиксации правонарушителя, снижением выраженности дрожания рук и нарушений координации при работе с оружием после нагрузочного этапа [2, 6–8]. Сотрудники с низкой силовой подготовленностью быстрее исчерпывали резерв сил при транспортировке условно пострадавшего, демонстрировали замедление темпа действий, допускали нарушения требований безопасности, данная картина отражала недостаточную устойчивость к силовым нагрузкам на фоне утомления [2, 7, 8].

Связь между результатами комплексного прикладного упражнения и качеством выполнения тактического сценария имела отчетливый характер. Участники с высокими значениями при преодолении полосы препятствий и выполнении силовых элементов в ограниченное время точнее выдерживали временной регламент, реже допускали нарушения алгоритма действий, дольше сохраняли внимание к изменениям оперативной обстановки [2, 6–8]. Указанный факт подтверждает обоснованность включения значительного объема прикладных упражнений, приближенных к структуре реальных служебных задач, в учебно-тренировочный процесс органов внутренних дел [2, 5, 8].

Статистический анализ показателей демонстрировал наличие корреляционных связей средней силы между интегральным индексом физической подготовленности и параметрами профессиональной выносливости [1, 2, 7]. Высокий интегральный индекс соответствовал уменьшению времени прохождения тактического сценария, снижению числа ошибок и умеренному росту показателя частоты сердечных сокращений на завершающих этапах нагрузки [2, 6, 7]. Уровень тренированности определял скорость действий сотрудника, устойчивость к воздействию стресса, дефицита времени и информационной насыщенности оперативной обстановки [1, 2, 5, 7].

Полученные данные формируют обоснование системного подхода к организации физической подготовки в органах внутренних дел. Ведомственные программы целесообразно ориентировать на развитие комплексных характеристик физической подготовленности, непосредственно влияющих на профессиональную выносливость: способности сохранять темп и точность движений в течение длительного периода, выполнять силовые действия после предшествующей аэробной нагрузки, действовать в экипировке без выраженного ухудшения координации [2, 5–8]. Существенное значение имеет дифференциация тренировочных режимов с учетом функционального состояния, возраста и служебной специализации сотрудников [3–6].

Оптимальная модель подготовки подразумевает сочетание циклических нагрузок умеренной и высокой интенсивности с силовыми и скоростно-силовыми упражнениями, применение круговых тренировок, использование интервальных беговых заданий, систематическое выполнение прикладных упражнений с отягощением и в средствах индивидуальной защиты [2, 4, 6–8]. При этом желательно предусматривать регулярный контроль функциональных показателей, прежде всего частоты сердечных сокращений и времени восстановления, с последующей корректировкой объема и интенсивности нагрузки [1, 2, 7, 8]. Рациональное сочетание общей и специальной подготовки формирует адаптацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает толерантность к утомлению, уменьшает риск перенапряжения при длительных дежурствах [2, 5, 7, 8].

Практическая реализация указанных подходов опирается на взаимодействие командиров подразделений, инструкторов по физической подготовке, врачей и психологов [3–6, 9]. Планирование занятий целесообразно соотносить с графиком несения службы, периодами максимальной нагрузочности, особенностями оперативно-служебной деятельности конкретного подразделения [3, 4, 6, 9]. Использование данных тестирования физической подготовленности и мониторинга профессиональной выносливости создает возможность распределять личный состав по задачам с учетом функционального ресурса и своевременно выявлять сотрудников, нуждающихся в коррекции тренировочного процесса [2, 5–8].

Таким образом, суммарный анализ влияния физической подготовленности на профессиональную выносливость при выполнении служебных задач в органах внутренних дел демонстрирует прямую зависимость надежности и безопасности оперативной деятельности от систематической тренировки физических качеств [1, 2, 5, 7, 8]. Развитие общей и специальной выносливости, силовой подготовленности, координационной устойчивости формирует предпосылки сохранения высоких значений работоспособности на протяжении смены, повышает точность и предсказуемость действий при использовании оружия и специальных средств, снижает вероятность ошибок, обусловленных утомлением [2, 5, 7, 8]. Реализация выводов исследования в практике физической подготовки органов внутренних дел ведет к укреплению здоровья личного состава и уменьшению профессиональных рисков силовых структур [1, 2, 5–8].

Литература

1. Силантьев А. В. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников полиции // Актуальные исследования. – 2025. – № 30 (265). – Ч. II. – С. 80–82.

2. Баркалов С. Н. К проблеме профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 87–95.

3. Москин С. А. Роль физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Автономия личности. – 2021. – № 1 (24). – С. 28–35.

4. Моськин С. А., Демидова А. В. Место физической культуры и спорта в подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. – 2022. – № 2 (56). – С. 51–57.

5. Савчук Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. – 2022. – № 4 (58). – С. 113–119.

6. Танаева З. Р., Иванова Л. Ф., Костеркин П. Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих сотрудников правоохранительных органов к выполнению служебных задач в подразделениях МВД России // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S2. – С. 126–131.

7. Синенко С. А., Чмыхов В. В., Щепелев А. А., Меркулов В. Г. Эффективность комплексирования физической и специальной подготовки сотрудников силовых структур // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 381–384.

8. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : монография / В. И. Косяченко [и др.]. – Волгоград : ВА МВД России, 2012. – 240 с.

9. Приказ МВД России от 02.02.2024 № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

УДК 796.011.1

Ильяшенко С.В.[1]
Старший преподаватель кафедры ФП
Донецкого филиала
Волгоградской академии МВД России

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

В статье раскрываются научно-теоретические основы воспитания спорта сотрудников полиции как важнейшего направления профессионального становления и развития личности правоохранителя. Показана связь служебно-прикладного спорта с формированием профессионально значимых качеств, устойчивых ценностных ориентаций и мотивации к службе. Обосновываются ключевые подходы (системный, личностно-ориентированный, компетентностный, аксиологический и деятельностный) к организации спортивно-воспитательного процесса в органах внутренних дел. Описаны психолого-педагогические условия и технологии, обеспечивающие эффективность воспитания спорта сотрудников полиции, а также критерии оценки результативности данного вида воспитательного воздействия.

Научное обоснование воспитательного потенциала спорта в системе органов внутренних дел опирается на положение о том, что физическая и служебно-прикладная подготовка являются структурным элементом профессиональной подготовки сотрудника полиции, а не вспомогательной формой досуга [1; 3; 6; 7]. В ведомственных нормативных актах физическая подготовка прямо связывается с формированием физической готовности к выполнению оперативно-служебных задач и рассматривается как обязательное условие профессиональной пригодности [5]. Соответственно, спортивная деятельность в системе МВД должна анализироваться как специфический механизм формирования профессионально значимых качеств, обеспечивающих готовность сотрудника к действиям в условиях риска, дефицита времени и информационной неопределённости [1; 3; 7].

В отечественных исследованиях последовательно используется категория профессионально-прикладной физической подготовки, трактуемой как специализированный вид физического воспитания, ориентированный на психофизическую готовность

[1] Ильяшенко С.В., 2026

к конкретному виду профессиональной деятельности [2; 3; 6]. В отличие от общей физической подготовки, профессионально-прикладная направлена на развитие тех качеств и навыков, которые имеют непосредственное значение для решения служебных задач, а средства физической культуры и спорта подбираются избирательно, с опорой на типичные условия службы [2; 3]. В контексте полицейской деятельности это обусловливает приоритет силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, способности сохранять работоспособность в условиях высокой эмоциональной напряжённости и дефицита времени [1; 6].

В этих условиях воспитание спорта сотрудников полиции целесообразно понимать как целенаправленное формирование устойчивого отношения к занятиям служебно-прикладными видами спорта, осознания их профессиональной значимости и готовности включать спортивную деятельность в индивидуальную траекторию профессионального становления [3; 6; 7]. Речь идёт не о формальном выполнении нормативов или эпизодическом участии в соревнованиях, а о закреплении на ценностном уровне представления о спорте как об интегральной части профессии сотрудника полиции [4; 7].

Методологическая база воспитания спорта строится на совокупности взаимодополняющих подходов. В рамках системного подхода ведомственный спорт рассматривается как подсистема общей системы подготовки кадров органов внутренних дел, функционально связанная с профессиональным обучением, служебной подготовкой, морально-нравственным и правовым воспитанием [3; 6]. Физическая и огневая подготовка, тактико-специальные занятия, служебно-прикладные виды спорта образуют взаимосвязанное целое, обеспечивающее формирование профессиональной надёжности сотрудника [1; 7]. На основе личностно-ориентированного подхода подчёркивается необходимость учёта индивидуальных особенностей сотрудников (уровень исходной подготовленности, возраст, состояние здоровья, предшествующий спортивный опыт) при планировании содержания и объёма занятий, что предотвращает как перегрузку, так и формализацию процесса [3; 6].

Компетентностный подход задаёт ориентиры в виде конкретных профессиональных компетенций, связанных с рациональным применением физической силы и специальных приёмов в рамках правовых ограничений, готовностью сохранять работоспособность в длительных служебных операциях и действовать в составе группы [3; 6; 7]. В этом контексте спорт рассматривается как инструмент формирования структур целостной профессиональной компетентности, в которой физическая, психическая и ценностная готовность выступают в единстве [1; 7]. Аксиологический подход позволяет раскрыть ценностное содержание спортивной деятельности в системе МВД: через служебно-

прикладные виды спорта транслируются представления о служебном долге, дисциплине, законности, товарищеской взаимовыручке, недопустимости использования силовых преимуществ вне правового поля [2; 7]. Деятельностный подход подчёркивает, что воспитательный эффект формируется в ходе реального включения сотрудников в тренировочную и соревновательную практику, а не через декларацию значимости спорта [1; 4].

Специфика служебно-прикладного спорта в органах внутренних дел определяется профессиональными требованиями, закреплёнными в ведомственных нормативных документах и наставлениях по физической подготовке [2; 5]. В перечень задач физической подготовки сотрудников ОВД входят развитие основных и специальных физических качеств, обучение приёмам борьбы и самозащиты, отработка действий с оружием и специальными средствами, подготовка к действиям в различных условиях оперативной обстановки [2; 3; 6]. Это задаёт содержание служебно-прикладных видов спорта, конструируемых таким образом, чтобы моделировать типичные полицейские ситуации: преодоление препятствий, перемещение с вооружением и экипировкой, выполнение точных действий в состоянии утомления, противоборство с условным противником [1; 7]. Воспитательное значение заключается в том, что сотрудник учится выдерживать значительную нагрузку, не теряя контроля над техникой и соблюдением правил, что обеспечивает перенос мышечного усилия на волевой и моральный уровни [3; 7].

Структура физической подготовки в системе МВД, представленная в научных и учебно-методических работах, включает развитие физических качеств, формирование специальных двигательных навыков и устойчивой психологической готовности к действиям в экстремальных условиях [2; 3; 6; 7]. Показана прямая взаимосвязь между уровнем физической подготовленности и качеством выполнения служебных задач, особенно в сегменте силового реагирования и обеспечения общественного порядка [1; 6]. Для воспитания спорта это означает необходимость трактовать спортивную активность как элемент профессиональной надёжности и личной безопасности сотрудника, а не как внешнюю по отношению к службе деятельность [2; 3].

В научных публикациях выделяется несколько ключевых задач профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: формирование прикладных знаний о рациональных режимах нагрузки, развитие физических и специальных качеств, обучение приёмам самозащиты и задержания правонарушителей, воспитание привычки к регулярной двигательной активности [2; 3; 6]. Воспитание спорта, таким образом, предполагает длительную и непрерывную работу, в которой спортивная

деятельность включается в повседневный профессиональный цикл, а не сводится к отдельным мероприятиям.

Психолого-педагогический механизм воспитательного влияния спорта может быть описан через мотивационный, эмоциональный и когнитивный уровни. На мотивационном уровне регулярные тренировки и участие в соревнованиях способствуют переходу от внешней мотивации (приказ, требование сдачи зачёта) к внутренней, связанной с чувством профессионального достоинства и стремлением поддерживать должный уровень готовности [1; 4; 6]. Исследуется, в частности, мотивационная составляющая физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, показывающая значимость сочетания внешних и внутренних стимулов для устойчивого вовлечения в спорт [4]. На эмоциональном уровне спорт создаёт управляемые стрессовые ситуации, в которых сотрудник осваивает способы преобразования напряжения в организованное, регулируемое действие, что имеет прямое значение для служебной деятельности [1; 7]. На когнитивном уровне формируется опыт анализа собственных ошибок, планирования тренировочного процесса, соотнесения нагрузок и восстановительных мероприятий [2; 3].

Важным фактором является организация спортивной среды в подразделениях и образовательных организациях МВД. Наличие оборудованных залов, специализированных площадок, тиров, полос препятствий и необходимого инвентаря рассматривается как базовое условие, но воспитательное значение приобретает только в сочетании с устойчивыми корпоративными практиками, при которых участие в тренировках и соревнованиях признаётся нормой и поддерживается системой поощрений [1; 3; 7]. В работах, посвящённых совершенствованию физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, подчёркивается необходимость увязки результатов в сфере спорта с аттестационными процедурами и карьерными перспективами, что усиливает мотивационный эффект [2; 3].

Роль руководителей подразделений и тренерско-преподавательского состава в воспитании спорта является определяющей. От их профессиональной позиции зависит, останется ли спорт формальной обязанностью или трансформируется в значимый элемент профессиональной культуры [1; 7]. Для руководителей важна не только декларация значимости физической подготовки, но и личное участие, грамотное планирование служебного времени с учётом тренировочного процесса, поддержка инициатив сотрудников по организации спортивных мероприятий [3; 6]. Тренеры и преподаватели физической подготовки должны выстраивать занятия как моделирование профессиональных ситуаций, проводя параллели между тренировочными задачами и служебной практикой [1; 7]. Такая

связка усиливает осмысленность усилий и снижает риск восприятия спорта как деятельности, не связанной с реальными служебными функциями.

Оценка эффективности воспитания спорта сотрудников полиции, согласно данным ряда современных исследований, должна опираться на комплексный анализ показателей, а не ограничиваться регистрацией спортивных результатов [1; 3; 6]. В физическом плане учитывается динамика выносливости, силы, быстроты, координации, устойчивость этих показателей во времени [3; 6]. В профессионально-деятельностной плоскости анализируется влияние спортивной подготовки на качество выполнения служебных задач, устойчивость к стрессу, частоту ошибок, обусловленных физической или психической неготовностью [1; 7]. В мотивационно-ценностной сфере оцениваются устойчивость интереса к занятиям спортом, готовность сотрудника самостоятельно поддерживать физическую форму, включённость в спортивную жизнь коллектива [4; 6]. В социально-психологическом плане рассматривается влияние спортивной деятельности на сплочённость подразделения, характер межличностных отношений, уровень взаимного доверия [1; 7].

Обобщение теоретических и эмпирических положений позволяет сформулировать ряд выводов о научных основах воспитания спорта сотрудников полиции. Во-первых, спорт в системе МВД следует рассматривать как специализированную форму профессионально-прикладной физической подготовки, направленной на обеспечение личной и служебной безопасности, а также на формирование профессиональной надёжности сотрудника [2; 3; 6]. Во-вторых, воспитание спорта предполагает включение спортивной деятельности в ценностное поле профессии, когда поддержание физической готовности и участие в служебно-прикладных видах спорта становятся элементом профессиональной идентичности [4; 6; 7]. В-третьих, эффективность данного процесса определяется качеством организационно-педагогического сопровождения, наличием научно обоснованных программ, подготовленных кадров и развитой спортивной инфраструктуры [1; 2; 3]. Наконец, устойчивый воспитательный результат возможен при условии, что спорт перестаёт быть внешним по отношению к службе явлением и интегрируется в повседневную профессиональную жизнь сотрудника полиции как нормативный компонент его деятельности и образа жизни [1; 3; 6; 7].

Литература

1. Бабенкова А. И., Пахомов В. И., Вертинский К. Д. Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов: базовые принципы и задачи физической подготовки сотрудника полиции // Управленческий учет. – 2025. – № 6. – С. 321–326.

2. Баркалов С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников ОВД: основные понятия, направления совершенствования, образовательные технологии // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сб. статей. – Орёл : ОрЮИ МВД России им. В. В. Лукьянова, 2016. – С. 31–46.

3. Баркалов С. Н. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: уточнение понятий и конкретизация задач // Наука-2020. – 2019. – № 8 (33). – С. 45–52.

4. Кучумов Д. В., Молчанова А. М. Мотивационная составляющая физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации // Наука-2020. – 2020. – № 7 (43). – С. 21–25.

5. Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : утв. приказом МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) [Электронный ресурс]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_223221/ (дата обращения: 11.12.2025).

6. Савчук Н. А. Физическая подготовка как элемент профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. – 2022. – № 4 (58). – С. 113–120.

7. Шатная Е. Р., Пахомов В. И. Роль физической подготовки и спорта в формировании профессионально значимых качеств сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. – 2021. – № 9 (54). – С. 158–173.

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

Сборник научных трудов
XI Всероссийской научно-практической конференции

(20 марта 2026 г.)

Составитель:
Иващенко Надежда Юрьевна

Редактор *Р.Р. Мамедханов*
Корректор *Л.Н. Кожоридзе*
Технический редактор *В.В. Зверева*
Компьютерная верстка *И.К. Беницкий*

Издатель: федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования
«Ростовский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации».
Адрес: 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.
Тел.: 8 (863) 224-58-15. Сайт: https://рюи.мвд.рф
Подписано к использованию: 22.05.2026.
Тираж 10 экз., Электрон. дан. (2,82 МБ),
1 электрон. опт. диск (CD-R).

ISBN 978-5-8928-8620-8

