

**ДЗЮДО КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

**JUDO AS AN EFFECTIVE TOOL FOR PROFESSIONAL  
AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF CADETS  
AND STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS  
OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS**

*Аннотация.* Статья посвящена вопросам применения элементов дзюдо в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел России. Рассмотрены педагогические и методологические аспекты, влияющие на профессиональную подготовку, а также развитие физических и морально-волевых качеств, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов.

*Summary.* The article addresses the use of judo elements in the physical training of cadets and students in educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs. It examines the pedagogical and methodological aspects that influence professional training, as well as the development of physical and moral qualities necessary for law enforcement officers to successfully perform their duties.

*Ключевые слова:* дзюдо, физическая подготовка, курсанты, Министерство внутренних дел России, боевые приемы, профессиональная подготовка.

*Keywords:* judo, physical training, cadets, Russian Ministry of Internal Affairs, combat techniques, professional training.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью учебного процесса в образовательных организациях Министерства внутренних дел (далее — МВД) России, и важным элементом этой подготовки является изучение боевых приемов борьбы. При поиске средств повышения эффективности процесса организации физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России нередко предлагают использовать элементы дзюдо. При занятиях дзюдо не только совершенствуются физические качества курсантов, но и формируются двигательные навыки, способствующие эффективному выполнению оперативно-служебных задач.

Дзюдо как один из наиболее популярных видов единоборств в России и мире в целом обладает значительным педагогическим потенциалом. Применение приемов дзюдо в процессе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России способствует не только развитию профессионально важных физических качеств, но и формированию таких

качеств, как решительность, находчивость и готовность к действиям в стрессовых ситуациях. Важно отметить, что обучение приемам дзюдо позволяет курсантам более эффективно справляться с ситуациями, связанными с задержанием правонарушителей, обеспечивая при этом безопасность и правомерность их действий [1, с. 110].

Различные техники дзюдо могут эффективно использоваться для обучения полицейских приемам освобождения от захватов, защиты от ударов, а также в ситуациях, связанных с угрозой применения оружия. Это делает дзюдо полезным инструментом для подготовки сотрудников МВД, особенно в свете потребности в развитии индивидуальных навыков, необходимых для выполнения служебных обязанностей [1, с. 111]. Применение техник дзюдо также позволяет минимизировать риск получения травм как для сотрудника, так и для правонарушителя, что особенно важно в условиях выполнения оперативных задач.

Важным аспектом использования элементов дзюдо в физической подготовке является правильно организованный учебно-тренировочный процесс. Некоторые авторы подчеркивают значимость разнообразия методов и приемов, используемых при подготовке дзюдоистов. Важно учитывать возрастную адекватность, непрерывность тренировочного процесса, а также необходимость сочетания общих и специализированных тренировок [2, с. 148]. Такой подход позволяет формировать не только физические, но и тактические навыки, необходимые для успешного противостояния в реальных условиях.

Подготовка дзюдоистов включает техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку. Техническая подготовка предполагает изучение и совершенствование основных техник ведения поединка, таких как приемы борьбы лежа, броски, борьба на захватах. Особое внимание уделяется индивидуальным особенностям спортсменов, что позволяет адаптировать технику под физиологические и психические характеристики каждого курсанта. Важно также отметить, что физическая подготовка дзюдоистов требует соблюдения принципов цикличности и волнообразной динамики нагрузки, что обеспечивает гармоничное развитие физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость и координация [2, с. 149].

Более того, в процессе тренировок важно учитывать индивидуальные особенности курсантов и слушателей. Это позволяет оптимально распределять нагрузки и максимально эффективно развивать двигательные навыки, необходимые для выполнения профессиональных обязанностей. Например, соревнования и тренировочные схватки по правилам дзюдо способствуют формированию у курсантов и слушателей таких качеств, как решимость, настойчивость и находчивость, которые являются критически важными в условиях оперативной работы [3, с. 128].

Дзюдо обладает высоким педагогическим потенциалом в плане формирования у курсантов и слушателей дисциплины, исполнительности и морально-волевых качеств. Эти качества критически важны для сотрудников правоохранительных органов, так как они обеспечивают готовность к действиям в экстремальных ситуациях. Занятия дзюдо способствуют воспитанию физически развитых, координированных, психологически устойчивых сотрудников, которые способны успешно действовать в опасной ситуации без применения огнестрельного оружия. Этот аспект особенно важен, поскольку служебная деятельность сотрудников органов внутренних дел часто связана с необходимостью применения физической силы в различных ситуациях.

Применение соревновательного метода в учебно-тренировочных занятиях способствует выработке у курсантов и слушателей необходимых для службы качеств, таких как решительность и устойчивость в условиях стресса. Особое внимание уделяется также развитию скоростно-силовых качеств, которые играют ключевую роль в выполнении оперативных задач [4, с. 61]. Дзюдо, благодаря своей прикладной направленности, позволяет курсантам и слушателям совершенствовать навыки самообороны и правомерного применения физической силы, что делает этот вид единоборства незаменимым элементом физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Кроме того, учебно-тренировочные занятия с элементами дзюдо способствуют развитию специальных знаний и навыков, которые необходимы для выполнения профессиональных задач без применения огнестрельного оружия. В частности, умение контролировать правонарушителя с помощью бросков и удержаний может минимизировать риск нанесения травм как самому сотруднику, так и правонарушителю. Таким образом, дзюдо не только развивает физические и психологические качества курсантов, но и способствует их профессиональному росту и готовности к выполнению служебных обязанностей.

Дзюдо, благодаря своей многофункциональности, служит эффективным инструментом в подготовке сотрудников правоохранительных органов. Дзюдо в системе МВД России имеет прикладную направленность, что позволяет проводить соревнования различного уровня, способствующие формированию профессионального уровня курсантов и слушателей. Этот вид спорта помогает будущим сотрудникам правоохранительных органов правильно распределять силы, оценивать свои действия и осознавать последствия тех или иных решений, что особенно важно в условиях оперативной службы.

Кроме того, занятия дзюдо позволяют курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России развивать морально-волевые качества, такие как дисциплина, усердие и ответственность, которые являются ключевыми

в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов [3, с. 128]. Подготовка в секциях дзюдо включает не только физическую и техническую, но и психологическую подготовку, что делает курсанта готовым к выполнению служебных задач в различных условиях.

Дзюдо как вид спортивной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России обладает значительным потенциалом для повышения их профессиональной компетентности. Правильная методика подготовки, учет индивидуальных особенностей и активное использование соревновательных методов делают дзюдо эффективным средством для формирования у будущих сотрудников правоохранительных органов необходимых физических и профессиональных качеств. Внедрение дзюдо в систему физической подготовки позволяет значительно повысить уровень готовности курсантов и слушателей к выполнению служебных обязанностей в условиях реальной оперативно-служебной деятельности. Более того, дзюдо способствует развитию у курсантов и слушателей дисциплины, ответственности и готовности к действиям в экстремальных ситуациях, что делает этот вид спорта эффективным инструментом в подготовке сотрудников правоохранительных органов.

1. Троян Е. И., Муслимов Р. А. Использование приемов дзюдо для обучения боевым приемам борьбы учащихся образовательных организаций МВД России // Теоретические и практические проблемы развития современной науки. 2014. С. 110–111. [Вернуться к статье](#)

2. Особенности организации спортивной подготовки курсантов МВД России на примере борьбы дзюдо / А. А. Коник [и др.] // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. 2018. С. 146–150. [Вернуться к статье](#)

3. Кацапов М. С., Кафтаев М. А. Дзюдо как средство подготовки будущих сотрудников МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. 2023. С. 127–129. [Вернуться к статье](#)

4. Блудова И. Н. Педагогический потенциал борьбы дзюдо для подготовки курсантов академии МВД РФ // Вопросы педагогики. 2020. № 6-1. С. 60–62. [Вернуться к статье](#)