

А.И. Кравчук,
начальник кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
доцент

Снижение уровня общей выносливости курсантов вуза МВД России: анализ двадцатилетней динамики

Общая выносливость – один из ключевых компонентов профессиональной работоспособности сотрудников правоохранительных органов. Уровень ее развития определяет способность длительно и эффективно выполнять служебные задачи в условиях повышенных психофизических нагрузок.

В практике физической подготовки оценка общей выносливости наиболее часто осуществляется посредством бега на 3000 м, который позволяет определить способность организма поддерживать умеренную интенсивность физической нагрузки в течение продолжительного времени. Данный тест рассматривается как информативный показатель общей выносливости, поскольку отражает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также устойчивость организма к утомлению. Его валидность подтверждается сопоставимостью с нормативами комплекса ГТО и результатами теста Купера.

Цель проведенного исследования заключается в выявлении и анализе многолетней динамики показателей общей выносливости курсантов, обучавшихся в разные годы в вузе МВД России. Практическая значимость исследования состоит в обосновании необходимости и определении направлений совершенствования системы физической подготовки с акцентом на развитие общей выносливости. Анализ полученных данных осуществлялся на основе расчета средней арифметической величины с учетом стандартного отклонения, а также максимальных и минимальных значений.

Период исследования составил 20 лет (2004–2024 гг.). Участниками исследования стали 930 курсантов мужского пола третьего курса очной формы обучения ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт МВД России» (далее – институт). Ежегодная выборка составляла от 48 до 63 человек.

Контрольные упражнения выполнялись на стадионе института ежегодно в течение июня–июля и являлись обязательными при проведении промежуточной аттестации по учебной дисциплине «Физическая подготовка». Исключением стал 2020 г., в течение которого действовали наиболее строгие ограничения, введенные в связи с распространением COVID-19, и по этой причине в исследовании были использованы данные, полученные при выполнении контрольных упражнений в течение сентября–октября указанного года.

Следует отметить, что до 2011 г. бег на 3000 м входил в перечень контрольных упражнений, выполняемых абитуриентами при поступлении в институт в рамках дополнительного вступительного испытания «Физическая подготовка», с 2012 г. его заменил бег на 1000 м.

Результаты исследования (средние значения за 2004–2024 гг.)¹ наглядно представлены на графике (рис.). Наибольший диапазон между минимальным и максимальным значениями в беге на 3000 м составил 39 сек.: минимальное среднее значение было зафиксировано в 2004 г. и составило 12 мин. 22 сек., максимальное (наихудшее значение) – в 2021 г. – 13 мин. 2 сек.

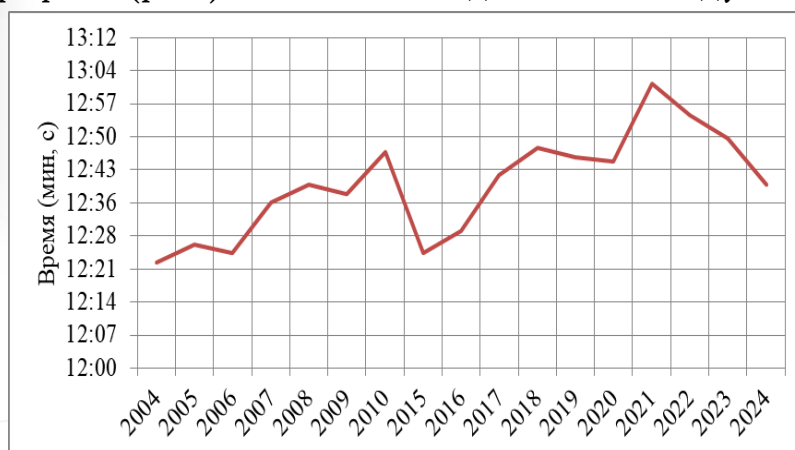


Рис. Средние значения в беге на 3000 м

Обращает на себя внимание волнообразность полученных результатов. Предположительно, это вызвано следующими причинами:

- из-за ограниченного числа участников исследования средние значения в беге на 3000 м оказались подвержены влиянию высокого стандартного отклонения, обусловленного значительным разбросом результатов некоторых курсантов;
- после изменения вступительного испытания (бег на 3000 м заменен бегом на 1000 м) увеличилось число абитуриентов, предрасположенных к более коротким дистанциям;
- с 2017 г. общая физическая подготовленность курсантов при промежуточной аттестации оценивается по 100-балльной шкале. В результате этого курсанты, набирая высокие баллы за силовые упражнения и короткие дистанции, стали менее мотивированы к максимальному результату в беге на 3000 м. Это могло стать одной из причин снижения результатов с 2017 г., особенно выраженного в 2021 г. При этом улучшение результатов в 2024 г. можно отчасти объяснить тем, что негативные последствия введения 100-

¹ В исследовании не представлены данные за период 2011–2014 гг. Это обусловлено тем, что в этот период в институте не было курсантов 3 курса. Это связано с передачей института в 2011 г. в ведение ФСИН России (распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 июля 2011 г. № 1161-р), в результате чего все обучающиеся были переведены в другие вузы МВД России. Первый набор в институт под управлением ФСИН России состоялся в 2012 г., поэтому данные по 3 курсу появились только в 2015 г. В 2017 г. институт был возвращен в ведение МВД России.

балльной оценочной шкалы были компенсированы введением в 2024 г. дополнительной 5-балльной оценочной шкалы для осуществления текущего контроля успеваемости, что в конечном итоге положительно повлияло на мотивацию обучающихся;

– еще одной причиной снижения результатов в 2021 г., вероятно, стали последствия антиковидных ограничений, введенных в 2020 г.

Представленные в данной статье результаты исследования, свидетельствующие о снижении показателей общей выносливости у современной студенческой молодежи, коррелируют с результатами других исследований. В частности, у студентов Казанского федерального университета худшее среднее значение в беге на 3000 м с 2015 по 2024 г. зафиксировано в 2023 г.¹ Установлено снижение уровня общей выносливости с 2005 по 2019 г. у студентов Академии управления при Президенте Республики Беларусь – худшие результаты получены при выполнении теста Купера в 2018-2019 учебном году². В Московском институте электронной техники исследованы тенденции развития выносливости у студентов вузов России за последние 45 лет. Авторы отмечают значительное ее снижение³. В ходе определения физической подготовленности студентов (юношей) 1-го курса Дальневосточного государственного медицинского университета, поступавших в вуз с 2003 по 2020 гг., выявлено, что за эти годы физическая подготовленность студентов, имеет тенденцию к снижению по всем тестовым показателям, в том числе стала ниже и общая выносливость – на 1,7%⁴. Исследование, проведенное в Стерлитамакском филиале Башкирского государственного университета, показало, что студенты-первокурсники в 2013 г. стали пробегать дистанцию на 20,3 % медленнее, чем их сверстники в 1998 г.⁵

Выводы:

1) несмотря на колебания результатов, динамика общей выносливости курсантов с 2004 г. по 2024 г. является отрицательной – среднее время в беге

¹ Мониторинг общей выносливости студентов за последнее десятилетие / А.С. Шалавина, Ю.В. Шалавина, Н.В. Васенков, А.И. Имамиев // Глобальный научный потенциал. 2024. № 11-2(164). С. 100-104.

² Жамойдин Д.В. Сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности студентов специального учебного отделения в динамике 2005-2018 годов // Мир спорта. 2019. № 4(77). С. 71-76.

³ Королев В.Г., Бардушкин В.В. Динамика и тенденции физической подготовленности студентов вузов России конца XX века и современных студентов-юношей НИУ МИЭТ // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2025. Т.12. № 1. С. 118-126.

⁴ Анализ уровня физической подготовленности студентов медицинского вуза / П.В. Бородин, В.Г. Тютюков, Т.В. Моор, В.М. Изотова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2025. № 1. С. 3-12.

⁵ Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование физического развития и физической подготовленности у студентов-первокурсников // Фундаментальные исследования. 2014. № 12 - 3. С. 529-533.

на 3000 м за исследуемый период увеличилось, уровень общей выносливости курсантов вуза системы МВД России снизился;

2) снижение уровня общей выносливости курсантов обусловлено совокупностью организационно-педагогических и социальных факторов:

- уменьшение двигательной активности и изменение образа жизни современной молодежи;
- введение 100-балльной системы оценки, снижающей мотивацию к максимальному проявлению выносливости;
- последствия ограничений, связанных с пандемией COVID-19;

3) полученные результаты коррелируют с данными других исследований, что свидетельствует о наличии общей тенденции снижения уровня выносливости у студенческой молодежи и подтверждает репрезентативность полученных данных;

4) исследование подтверждает необходимость корректировки процесса физической подготовки курсантов, в частности:

- усиления целенаправленного развития аэробной выносливости;
- повышения значимости упражнений на выносливость в системе итоговой оценки;
- пересмотра балльно-рейтинговых механизмов с целью сохранения мотивации обучающихся.

О.В. Логачев,

доцент кафедры огневой подготовки
Нижегородской академии МВД России

Методика обучения тактико-огневой подготовки в образовательных организациях системы МВД России

Одной из целей работы образовательной организации МВД России выступает обучение полицейских-профессионалов. Тактико-огневая подготовка (далее – ТОП) как одна из составляющих профессиональной готовности курсантов и слушателей способствует достижению указанной цели. В настоящее время образовательные организации МВД России уделяют недостаточное внимание ТОП. Учебные дисциплины «Огневая подготовка», «Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД)», «Тактико-специальная подготовка» затрагивают вопросы тактики ведения огня. Однако это происходит в недостаточном объеме. В связи с этим возникает необходимость в рассмотрении вопроса о методике ТОП в учебном процессе.

Цель исследования – выявить актуальные методы проведения занятий по ТОП в образовательных организациях системы МВД России.