

новых технологий затрагивает не только образовательную среду, но и повседневную жизнь. Это означает, что сотрудник должен не просто уметь пользоваться технологиями, но и понимать принципы их работы. Киберспортивные дисциплины, где регулярно происходят обновления и меняется интерфейс, учат курсантов и слушателей быстро обрабатывать информацию и адаптироваться к изменениям.

Молодежь XXI века настолько погрузилась в цифровой мир, что уже не представляет жизни без интернета, онлайн-доставки продуктов питания, одежды и т.д. через различные маркетплейсы. Для повышения мотивации в период обучения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России необходимо внедрять в учебный процесс цифровые технологии и игровые стимуляторы с использованием VR. Такой подход повысит не только уровень мотивации, но и качество усвоения знаний, а также обеспечит возможность их практического применения в профессиональной деятельности.

Таким образом на сегодняшний день киберспорт – это уже не просто игры и развлечение, а действительно работающий инструмент, который способен повысить важные качества современного сотрудника МВД России. Для образовательных организаций МВД России внедрение киберспортивных дисциплин, является шаг в современность. Речь не идет о том, чтобы заменить настоящую подготовку игрой. Нет, это скорее полезное цифровое дополнение, которое позволяет в безопасной, но при этом предельно реалистичной виртуальной среде тренировать стратегическое мышление, умение работать в команде и быстро принимать решения. Если последовательно двигаться по этому пути, можно подготовить новое поколение сотрудников, которые не только верны традициям и закону, но и обладают гибким умом, а также цифровыми навыками, без которых сегодня не справиться с вызовами XXI века.

Е.В. Носова,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат юридических наук

Место беговых упражнений в подготовке курсантов образовательных организаций МВД России

В системе профессиональной подготовки сотрудников МВД России физической подготовке уделяется большое внимание, она выделяется как базовый элемент, непосредственно влияющий на служебную деятельность и личную безопасность. Необходимость улучшения физических данных сотрудников заключается в необходимости в нужный момент незамедлительно

задержать преступника, пресечь сопротивление, оказываемое им ввиду неисполнения законных требований полицейского¹.

Беговые упражнения выступают не просто одним из разделов учебной программы, а системообразующим компонентом, обеспечивающим формирование широкого спектра физических и психологических качеств курсанта. Совершенствование важных качеств сотрудника: выносливости, скорости и ловкости, обусловлено нормативными документами и современными методиками обучения курсантов образовательных организаций МВД России, спецификой будущей профессиональной деятельности, а также необходимостью поддержания высокого уровня функциональной готовности организма к экстремальным и стрессовым нагрузкам.

Поставленная цель в научной статье заключается в научно-методическом обосновании значимости беговых упражнений и определении оптимальных путей их применения в образовательных организациях МВД России для максимального развития профессионально важных физических качеств курсантов и слушателей².

Бег является универсальным циклическим упражнением, многогранно воздействующим на организм человека. Для получения положительных результатов от занятий беговыми упражнениями следует руководствоваться соблюдением методических принципов, например, систематичностью занятий с постепенным увеличением нагрузки. Редкие или с чрезмерной физической нагрузкой занятия не только не принесут пользы в формировании умений и навыков, повышении показателей быстроты, выносливости, силы, но могут и нанести вред здоровью обучаемых³.

Необходимо раскрыть основные качества бега, которые следует развивать у курсантов во время занятий по физической подготовке:

– воспитание морально-волевых качеств (преодоление утомления на финишном отрезке дистанции, борьба с «мертвой точкой» в беге на средние дистанции, выполнение объемной нагрузки в неблагоприятных погодных условиях, которые воспитывают целеустремленность, настойчивость, самообладание и дисциплинированность – неотъемлемые качества характера сотрудника правопорядка);

¹ Носов С.А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10(35). С. 45-47.

² Арещенков А.В. Улучшение скоростных показателей сотрудников ОВД как элемент обучения на занятиях по физической подготовке // Преступность в СНГ: проблемы предупреждения и раскрытия преступлений : сборник материалов международной научно-практической конференции. Воронеж, 23 мая 2019 года. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2019. Часть 2. С. 262-264.

³ Физическая подготовка как компонент повседневной деятельности сотрудников ОВД РФ / А.А. Обухов, В.М. Макаров, А.Е. Насонов, С.А. Носов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 10. С. 58-63.

– развитие силовой выносливости с помощью беговых упражнений на средние дистанции 1 км и 3 км, которые включены в обязательные нормативы для сдачи испытания на выносливость. Беговые упражнения на средние дистанции эффективно развивают у курсанта анаэробные возможности и способствуют в развитии выносливости мышц бедра, голеностопа и поясничного отдела, а также позволяют работать в условиях накопления молочной кислоты. С помощью беговых упражнений на средние дистанции на занятиях по физической подготовке, можно смоделировать нагрузку на курсанта, возникающую при длительном преследовании или интенсивном противостоянии с правонарушителем;

– развитие скоростно-силовых качеств при помощи спринтерских дистанций 60 м и 100 м, направленных на совершенствование взрывной энергии на коротком расстоянии. Спринтерский бег рассчитан на то, что курсант за короткий отрезок дистанции сможет сократить расстояние и задержать правонарушителя. Спринтерский бег эффективно развивает скоростно-силовые качества человека. За счет регулярных занятий у курсантов вырабатывается взрывная энергия, которая позволит совершать резкие маневры, преодолевать препятствия и быстро реагировать в стрессовой ситуации¹.

Таким образом, беговые упражнения представляют собой неотъемлемый и высокоэффективный инструмент формирования профессиональной готовности курсантов МВД России². Данные упражнения позволяют пройти путь от базового укрепления здоровья до непосредственного моделирования ключевых элементов оперативно-служебной деятельности.

Для повышения эффективности использования бега в учебном процессе рекомендуется:

– пересмотреть соотношение объемов равномерного и переменного (интервального) бега в сторону увеличения последнего для лучшего развития специальной выносливости;

– использовать соревновательные и игровые методы (эстафеты, групповые гонки с тактическими заданиями) для повышения мотивации и эмоциональной насыщенности занятий;

– обеспечить материально-техническую базу для занятий бегом в различных условиях: оборудованные стадионы с современным покрытием, лесные или парковые трассы, полосы препятствий.

Системное применение беговых упражнений с четкой профессиональной ориентацией способствует существенному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности курсантов образовательных

¹ Арещенков А.В. Указ. соч.

² Новохатский Б.Н. Роль психологической поддержки в процессе профессиональной подготовки сотрудников МВД России // Сборник научных трудов по итогам научно-представительских мероприятий, проводимых в Уфимском юридическом институте МВД России в 2025 году. Уфа: Уфимский юридический институт МВД России, 2025. С. 160-163.

организаций МВД России, что позволит им выполнять длительные и энергозатратные двигательные действия в профессиональной деятельности, а также оперативно принимать сложные и ответственные задачи в экстремальных ситуациях с минимальной затратой времени.

А.Ю. Осипов,

доцент кафедры физической культуры
Сибирского федерального университета (г. Красноярск),
доцент кафедры физической культуры
Красноярского государственного медицинского университета
имени профессора В.Ф.°Войно-Ясенецкого,
кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Фомин,

старший преподаватель кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Возможности повышения эффективности процесса физической подготовки будущих сотрудников полиции

Уровень физической подготовки (далее – ФП) лиц, являющихся сотрудниками силовых ведомств, должен быть соответствующим требованиям к успешному решению служебных задач, связанных с применением физической силы и использования двигательных способностей. Эксперты в области профессиональной подготовки будущих сотрудников полиции прямо указывают на зависимость уровня физической подготовленности лиц, обучающихся как в образовательных организациях МВД России, так и в центрах подготовки будущих сотрудников полиции в различных странах мира, от программы ФП, действующей в данных организациях. По мнению специалистов и исследователей, процесс ФП в вузах МВД России должен быть направлен в первую очередь на изучение практической базы – использования физической силы и специальных двигательных умений (боевых приемов борьбы) в будущей профессиональной деятельности. Сами занятия по ФП представляют собой комплекс изучения теоретических знаний, а также формирования специальных двигательных умений и навыков, и развития ведущих физических качеств и двигательных способностей, необходимых для успешного решения служебных задач (силового пресечения различных правонарушений, преследования и последующего задержания правонарушителя и т.д.)¹.

¹ Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / И.Н. Подрезов, А.А.°Антоненко, И.А. Фомичев, Т.Д. Кельдасов // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 4. С. 81-85.