

**ХАШИЕВ А.Б.,**

кандидат юридических наук,  
старший преподаватель кафедры тактико-  
специальной, огневой и физической  
подготовки Калининградского филиала  
Санкт-Петербургского университета МВД России  
khashiyev.adam76@mail.ru

**ПАНУНОВ И.М.,**

старший преподаватель кафедры  
тактико-специальной, огневой и физической  
подготовки Калининградского филиала  
Санкт-Петербургского университета МВД России  
panunov@bk.ru

УДК 378.147+351.74

## О НОВОМ ПОДХОДЕ К МЕТОДИКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

**Методика физической  
подготовки, курсант, слушатель,  
базовый вид спорта, легкая  
атлетика, здоровый образ  
жизни, образовательная  
организация, МВД России.**

*В статье рассмотрены основы новой методики физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. В качестве базового вида спорта выбран наиболее доступный и простой из них - легкая атлетика. Авторами отмечен резкий спад активности молодежи, снижение интереса к занятиям спортом после поступления в высшие учебные заведения. Представлены проблемы физической подготовки курсантов и слушателей, проведен сравнительный анализ физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России и гражданских вузов. Сформулированы предложения по развитию молодежного спорта и вовлечения молодежи в пропаганду здорового образа жизни, а также по совершенствованию процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России.*

В образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации (далее - МВД России) физической подготовке и спорту уделяется особое внимание. Связано это с тем, что наряду с хорошей физической подготовленностью будущим сотрудникам полиции требуются специальные знания, умения и навыки. Согласно нормативным правовым актам МВД России для успешного выполнения оперативно-служебных задач, умелого применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечения высокой работоспособности в процессе служебной деятельности сотрудники органов внутренних дел проходят физическую подготовку, в процессе которой формируются профессиональные навыки [1, с. 3]. Предмет «Физическая подготовка» включается в базовый цикл учебных дисциплин по всем специальностям, по которым ведется обучение в вузах МВД России.

Результаты вступительных испытаний, а также текущего контроля физической формы курсантов и слушателей свидетельствуют о том, что, несмотря на устойчивую динамику роста некоторых целевых показателей, в рассматриваемом возрасте отмечается снижение уровня физической подготовленности, ухудшение здоровья и физического развития. Данным обстоятельством обусловлена актуальность выбранной нами темы. Методологическую основу исследования составили диалектический метод и базирующаяся на нем система общенаучных и частнонаучных методов познания. Задача исследования состояла в формировании нового подхода к методике физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, основанного на вовлечении их в занятия легкой атлетикой в качестве базового вида спорта.

Изучению вопросов профессионально-прикладной физической подготовки посвящены научные труды многих ученых: В.П. Вдовиченко, А.А. Горелова, А.А. Зайцева, В.И. Ильинича и других. Современные тенденции физической культуры и спорта неоднократно становились предметом научных исследований, однако проблемы развития студенческого спорта в Российской Федерации вызвали интерес в научном сообществе относительно недав-

но<sup>1</sup>. Следует считать закономерным, что в соответствии с государственной программой Правительства Российской Федерации к числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта в нашей стране относится вовлечение детей и молодежи в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом<sup>2</sup>. Доля россиян, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, от общего количества граждан в возрасте от 3 до 29 лет к 2030 году должна достигнуть 90%. Для того чтобы достичь этого показателя, необходимо кардинально изменить сложившуюся ситуацию, используя широкий спектр возможностей, в том числе инновационные методы, основанные на физических занятиях, которые смогли бы стать драйвером позитивной динамики в рассматриваемой нами сфере, а результаты послужили бы базой для привлечения внимания молодежи к другим видам спорта. Как нам представляется, наилучшим выбором среди таких занятий в данном случае является легкая атлетика.

Во-первых, легкая атлетика универсальна, в ней объединяется множество различных дисциплин (бег, спортивная ходьба, прыжки, метания, многоборья, пробеги и кроссы). Вместе с тем легкоатлетический тренировочный процесс включает в себя комплексы упражнений, которые подходят для подготовки к занятиям другими видами спорта. Зародившись в Древней Греции, легкая атлетика получила большую популярность во всем мире и стала олимпийским видом спорта, представленным наибольшим количеством дисциплин на Олимпиадах. Поэтому совершенно справедливо ее называют «королевой спорта».

Во-вторых, бег является одним из самых доступных видов физической активности. В настоящее время интернет-ресурсы предоставляют достаточно много информации о спортивной экипировке, тренировочных программах, правильном питании, методиках восстановления после нагрузок и т.д. Для занятий бегом не требуется приобретать абонемент в фитнес-зал, дорогостоящую спортивную одежду или спортивный инвентарь. Тренировки на свежем воздухе укрепляют здоровье, улучшают иммунитет, местом их проведения может быть любое пространство: улица, парк, сквер, стадион, лес и т.д. Современные технологии позволяют использовать социальные сети для объединения заинтересованных людей в беговые сообщества, спортивные клубы. Тренируясь совместно, представители молодежи могут обмениваться опытом физкультурной и спортивной подготовки, образовывать команды для участия в соревнованиях. Считаем, что бег - это возможность обрести новое увлечение, а также один из способов расширения круга обще-

ния и взаимодействия в молодежной среде, в частности - студенческой.

В-третьих, о позитивном влиянии бега свидетельствует польза ударной нагрузки, которая именно в школьном и студенческом возрасте укрепляет связочный аппарат, способствует уплотнению костной ткани. Заметим, что отсутствие такой нагрузки восполнить чем-то другим практически невозможно. Кроме того, вырабатываемые во время пробежек гормоны (эндорфины и энкефалины) улучшают работу нервной системы и способствуют восстановлению организма. И что особенно важно для обучающихся вузов, в том числе и образовательных организаций МВД России, чередование умственной и физической деятельности благотворно влияет на процессы усвоения учебного материала и способствует повышению эффективности подготовки к занятиям.

В-четвертых, легкую атлетику можно рассматривать как философию здорового образа жизни, в соответствии с которой у молодого человека формируется состояние гармонии с собственным телом и его возможностями. Все больше представителей современной молодежи отказываются от вредных привычек, начинают соблюдать режим питания и распорядок дня. В результате укрепляется самодисциплина и повышается уровень двигательной активности, возникает психоэмоциональный комфорт, вырабатывается навык контролировать нагрузки, улучшается состояние здоровья. Не вызывает сомнений, что занятия бегом способствуют формированию разносторонне развитой личности.

Резюмируя вышеизложенное, подчеркнем, что легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания и потому непременно должна быть положена в основу методики физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Иницилируемые изменения в нормативной правовой базе, регламентирующей подготовку кадров для замещения должностей в органах внутренних дел, свидетельствуют о значимости навыков бега в формировании физических качеств, основанных на них компетенций, а также для обеспечения высокой работоспособности сотрудников. Новая усовершенствованная методика физической подготовки предусматривает бег на дистанции 1, 3 и 5 километров. Следовательно, на занятиях, проводимых в образовательных организациях МВД России, бегу на средние и длинные дистанции должно уделяться больше внимания, чем уделялось ранее. Внедрение данного подхода к методике физической подготовки в практику проведения занятий по соответствующей учебной дисциплине позволит обучающимся ведомственных вузов не испыты-

<sup>1</sup> См, например: Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Анализ причин снижения уровня физической подготовленности студентов технических вузов // Физическое воспитание студентов. 2023. № 1. С. 65; Угарова К.В. Новый подход к структуре развития спорта через активацию базового вида // Доклад на заседании по спортивному праву Ассоциации юристов России и Общественного совета при Министерстве спорта Российской Федерации 16 сентября 2022 г. в Общественной палате Российской Федерации // Спорт: экономика, право, управление. 2023. № 1. С. 37.

<sup>2</sup> Постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации».

вать трудностей при освоении программ профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, успешно проходить итоговые испытания, повысит уровень физической подготовленности выпускников образовательных организаций МВД России.

Результаты проведенного нами сравнительного анализа физической подготовки в гражданских вузах и образовательных организациях МВД России позволили выявить ряд отличительных особенностей.

1. Физическая подготовка является видом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, освоение программы обучения позволяет курсантам и слушателям получить право на применение физической силы в соответствии с требованиями федерального закона «О полиции». В ведомственных образовательных организациях занятия по физической подготовке направлены на формирование профессиональных компетенций, в то время как в гражданских вузах они ориентированы преимущественно на пропаганду здорового образа жизни.

2. Статус сотрудника органов внутренних дел предполагает наличие служебных обязанностей (особый распорядок дня, наряды, дежурства, учения и т.д.), которые ограничивают курсантов и слушателей в возможностях заниматься спортом. Спортсмены гражданских вузов могут иметь свободный график посещения занятий, выезжать в другие регионы России на учебно-тренировочные сборы, принимать участие в соревнованиях международного уровня с выездом за границу.

3. К курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России предъявляются повышенные требования относительно физической формы и состояния здоровья, сотрудники органов внутренних дел должны быть выносливыми, устойчивыми к стрессу и большим нагрузкам, иметь высокую работоспособность. Студентам гражданских вузов необязательно обладать вышеперечисленными качествами, при поступлении на обучение им не требуется сдавать нормативы по физической подготовке.

4. В образовательных организациях МВД России в отличие от гражданских вузов развиваются служебно-прикладные виды спорта, необходимые для подготовки к реальным условиям несения службы и профессионального становления сотрудников органов внутренних дел.

Вместе с тем приходится констатировать, что общим для процесса физической подготовки студентов гражданских вузов и курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России остается снижение интереса к занятиям спортом. Причины в каждом конкретном случае могут быть разными: противопоказания по здоровью, усталость, лень, отсутствие свободного времени, мотивации, подработка, семейное положение и т.д. Одним из путей решения проблемы, по нашему мнению, является вовлечение обучающейся молодежи в занятия легкой атлетикой. Отметим, что такие занятия,

кроме прочего, создают условия для осуществления отбора перспективных спортсменов: на этапе окончания школы и начала обучения в высшем учебном заведении можно выявить тех, у кого есть потенциал для перехода в дальнейшем в профессиональный спорт. Остальным необходимо прививать любовь к здоровому образу жизни, пропагандируя возможности выбора профильного спорта для оздоровительных занятий.

Улучшение физического состояния, физической подготовленности и здоровья курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России возможно за счет интеграции базовой легкоатлетической подготовки в процесс обучения на всех курсах. При этом у тех из них, кто активно занимается спортом, должна иметься возможность реализации своих спортивных компетенций в соревнованиях профессионального и любительского уровня, в том числе по служебно-прикладным видам спорта.

Методика физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России включает в себя следующие элементы, образующие базовый легкоатлетический уровень подготовки:

1. *Метод регламентированного упражнения* предполагает выполнение комплекса подготовительных беговых упражнений, направленных на развитие скорости, силы и выносливости. В этих целях можно изменять объем и интенсивность физической нагрузки. Рекомендуется укрепление мышечного корсета всего туловища, а также отдельно мышц стоп, икроножных, передних, задних поверхностей бедра, пресса и спины. Важно, чтобы нагрузки были постепенными и систематическими, а не от случая к случаю. Необходимо разработать несколько комплексов упражнений, продолжительностью по 10-15 минут, и выполнять их круглогодично, чередуя через 1-5 занятий, на разминке либо в конце занятия после освоения основного учебного материала. Специальными подготовительными комплексами также могут быть пробежки в горку, по пересеченной местности, интервальный короткий бег, фартлек<sup>1</sup>.

2. *Обучение технике выполнения упражнений* (разучивание и совершенствование) направлено на освоение новых двигательных навыков. Правильная техника бега - это залог успешной подготовки. Подготовленные курсанты преодолевают дистанцию с меньшей затратой сил и большим удовольствием. Основные элементы правильной техники бега: голова держится прямо, шея расслаблена, плечи опущены, локти согнуты под углом 90 градусов, запястья и руки расслаблены, двигаются параллельно вдоль туловища, ноги не топают, работают стопы, темп легкий, медленный, не требующий сильного напряжения. В беговых тренировках расслабление также важно, как и усилия. Напряжение оказывает негативное воздействие на технику бега, снижает его эффективность, а самое главное - «отбивает» желание заниматься спортом. Правильная техника бега помогает сохранять тело подвижным и здоровым.

<sup>1</sup> Слово «фартлек» позаимствовано из шведского языка и переводится как «игра со скоростями». Фартлеком называют разновидность интервальной тренировки с произвольным набором темповых и восстановительных упражнений. Считается одним из самых эффективных методов развития кардиореспираторной системы.



3. Использование *соревновательного метода* способствует формированию военно-прикладных навыков. Физкультурные коллективы МВД России выступают на всероссийских и межрегиональных соревнованиях физкультурно-спортивного общества «Динамо»: по стрельбе из боевого ручного стрелкового оружия; по служебному двоеборью и служебному биатлону; по различным видам единоборств; а также по различным общеразвивающим дисциплинам (гиревой спорт, лыжные гонки, плавание, легкая атлетика, футбол, волейбол и др.)<sup>1</sup>. Кроме того, курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России могут принимать участие в соревнованиях, проводящихся в рамках Спартакиады высших учебных заведений. Это легкоатлетический кросс (1000 м, 3000 м), стадионные легкоатлетические дисциплины (100 м, 400 м, 800 м, 1500 м, прыжки в длину, эстафетный бег), турниры по настольному теннису, армрестлингу, волейболу, стритболу, баскетболу, плаванию, бадминтону и др. Одним из современных направлений развития молодежного спорта являются фиджитал-игры, которые предполагают использование современных технологий, цифровой среды и проявление физической активности, то есть объединяют киберспорт со спортом классическим. Следует отметить, что фиджитал-спортсмены должны обладать базовыми качествами, позволяющими выдерживать как физические, так и умственные нагрузки. Названная дисциплина вызывает в настоящее время большой интерес, в связи с чем в 2023 году была признана официальным видом спорта в России. Вместе с тем не следует забывать о высокой эффективности вовлечения в занятия спортом курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России посредством их участия в массовых соревнованиях для любителей бега (например Всероссийский полумарафон «Забег.РФ», «Зеленый марафон» и др.), традиционных городских эстафетах (например по Садовому кольцу Москвы и др.), а также в турнирах и чемпионатах, организуемых федерациями по различным видам спорта.

С учетом изложенного выше считаем, что методика физической подготовки в силовых ведомствах должна быть ориентирована на работу с молодежью, ее подготовку на основе накопленного за десятилетия уникального педагогического опыта, многолетних традиций физкультурно-спортивного общества «Динамо», а также интересов самой молодежи. Необходимо создать такие условия, чтобы курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России сами захотели заниматься спортом, а для этого использовать, в частности, потенциал легкой атлетики именно для массовых занятий, превратив ее в базу для вовлечения в занятия другими видами спорта.

Стратегия развития спорта и пропаганда здорового образа жизни в образовательных организациях МВД России включают в себя:

1) участие курсантов и слушателей в соревнованиях различного уровня (всероссийских, региональных, ведомственных), например, чемпионатах среди образовательных организаций МВД России, первенствах физкультурно-спортивного общества «Динамо», Спартакиадах высших учебных заведений, областных соревнованиях, проводимых федерациями по видам спорта и т.д.;

2) поощрение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России за особые достижения в спорте. Например, в Калининградской области в 2023 году всего 25 студентов (победители и призеры всероссийских первенств, международных соревнований) были удостоены именных стипендий губернатора. Курсанты и слушатели Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России в их число не попали. Учитывая отсутствие возможности выезда за границу на междуна-

**HASHIEV A.B.**,  
PhD in Juridical Sciences,  
Senior Lecturer of the  
Department of Special-  
Tactical, Firing and Physical  
Training of the Kaliningrad  
Branch of the Saint-Petersburg  
University of the Ministry  
of the Interior of Russia

**PARUNOV I.M.**,  
Senior Lecturer of the  
Department of Special-  
Tactical, Firing and Physical  
Training of the Kaliningrad  
Branch of the Saint-Petersburg  
University of the Ministry  
of the Interior of Russia

#### **ON A NEW APPROACH TO THE METHODS OF PHYSICAL TRAINING OF CADETS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR OF RUSSIA**

**Methods of physical  
training, cadet, student,  
basic sport, athletics, healthy  
lifestyle, educational  
organization, Ministry  
of the Interior of Russia.**

*The article discusses the basics of a new method of physical training for cadets and students of educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia. The most accessible and simplest of them - athletics - was chosen as the basic sport. The authors noted a sharp decline in the activity of young people and a decrease in interest in sports after entering higher education institutions. The problems of physical training of cadets and students are presented, a comparative analysis of the physical training of students of educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia and civilian universities is carried out. Proposals have been formulated for the development of youth sports and the involvement of young people in the promotion of a healthy lifestyle, as well as for improving the process of physical training in educational organizations of the Ministry of the Interior of Russia.*

<sup>1</sup> Кузнецова Е. «Динамо»: традиция побеждать // Интернет-портал «МВД-Медиа». 18.04.2023 // URL: <https://mvdmedia.ru/publications/shield-and-sword/gosti/dinamo-traditsiya-pobezhdai/> (дата обращения: 01.08.2023).

родные старты, а также особенности несения службы, можно понять, что им сложно конкурировать со студентами других вузов региона. В связи с этим представляется целесообразным рассмотреть вопрос о ведомственном финансировании поддержки спортсменов образовательных организаций МВД России, добивающихся успехов на соревнованиях;

3) необходимо создание условий для систематических занятий спортом, включая совершенствование материально-технической базы. Это и обеспечение наличия спортивных объектов (стадионов, спортивных площадок, бассейнов, тиров, спортзалов), современного инвентаря (тренажеров, турников, сеток, щитов, ворот, мячей, ракеток, лыж и т.д.), единой спортивной формы с логотипом образовательной организации;

4) в организации тренировочного процесса и участия в соревнованиях спортсмены образовательных организаций МВД России должны получать поддержку со стороны профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки. Важную роль играет также активная позиция руководства образовательных организаций в деятельности по развитию физической культуры и спорта;

5) целесообразно формировать сборные команды образовательных организаций МВД России по всем видам спорта, которыми интересуются курсанты и слушатели (а не только по тем, кото-

рые предусмотрены программами соревнований физкультурно-спортивного общества «Динамо» и Спартакиады высших учебных заведений). Необходимо организовать работу секций по служебно-прикладным, игровым видам спорта для совершенствования физической подготовленности курсантов и слушателей.

Подводя итог, отметим, что в образовательных организациях МВД России процесс физической подготовки требуется осуществлять, формируя и поддерживая интерес к этой деятельности не только как к виду профессиональной подготовки, но и как к способу улучшения качества жизни. Новый подход к методике физической подготовки курсантов и слушателей, основанный на вовлечении их в занятия легкой атлетикой в качестве базового вида спорта, имеет, на наш взгляд, хорошие перспективы. Он ориентирован на формирование профессиональных компетенций, а также пропаганду здорового образа жизни и популяризацию спорта. Несложные комплексы физических упражнений и пробежки развивают качества, обладая которыми курсанты и слушатели легче осваивают боевые приемы борьбы, вырабатывают навыки применения специальных средств и огнестрельного оружия. Внедрение данного подхода позволит воспитать будущих сотрудников органов внутренних дел, способных эффективно выполнять оперативно-служебные и служебно-боевые задачи [2, с. 168]. ■

#### Библиографический список:

1. Кувалдина Е.В. Дифференцированная методика физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России: Дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2021. 153 с.
2. Ленёва Ю.Б., Воротник А.Н., Кулиничев А.Н., Кандабар А.Н. Анализ физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России и пути ее совершенствования // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2018. № 4 (22). С. 164-168.