

УДК 796.011.3

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Е.В. Панов

Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, email: pan_69@mail.ru

Аннотация. В научной статье обсуждается повышение уровня физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России через занятия спортом (в частности спортивными единоборствами). Эти единоборства предоставляют курсантам возможность развивать свои технические навыки, как во время учебных занятий, так и в свободное время. Участие в таких видах спорта способствует более глубокому пониманию ударных, борцовских и комбинированных техник, которые могут оказаться крайне полезными в их будущей карьере в правоохранительных органах. С помощью занятий в спортивных секциях курсанты приобретают ценный опыт через тренировочные спарринги. Тренировочные спарринги, проводимые по различным правилам единоборств в секциях, проводятся в полной экипировке, что помогает курсантам укрепить уверенность в себе и преодолеть страх перед физическим контактом с соперником. Кроме того, регулярные занятия спортом, а частности единоборствами, положительно сказываются на общей физической подготовке курсантов, способствуя улучшению их выносливости, силы и координации, что является важным аспектом в их обучении и профессиональной деятельности.

Ключевые слова: занятия, повышения уровня подготовленности, спортивные единоборства, курсанты, совершенствование, навыки, умения.

SPORTS AS AN EFFECTIVE TOOL FOR IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

E.V. Panov

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, email: pan_69@mail.ru

Abstract. The article discusses the improvement of the level of physical fitness of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia through sports (in particular, martial arts). These martial arts provide cadets with the opportunity to develop their technical skills both during classes and in their free time. Participation in such sports contributes to a deeper understanding of striking, wrestling and combined techniques, which can be extremely useful in their future career in law enforcement agencies. Through classes in sports sections, cadets gain valuable experience through training sparring. Training sparring, conducted according to various rules of martial arts in sections, is conducted in full gear, which helps cadets build self-confidence and overcome the fear of physical contact with an opponent. In addition, regular sports, and martial arts in particular, have a positive effect on the overall physical fitness of cadets, helping to improve their endurance, strength and coordination, which is an important aspect in their training and professional activities.

Keywords: classes, improving the level of preparedness, combat sports, cadets, improvement, skills, abilities.

Дата поступления статьи в редакцию: 23.06.2025

Дата принятия статьи в печать: 07.08.2025

Введение

К современному полицейскому в Российской Федерации возлагаются повышенные требования к его подготовленности в физическом, психологическом, тактическом и юридическом направлениях. Такие требования предъявляются к сотрудникам полиции из-за постоянного и бдительного внимания со стороны гражданского населения, которое не стесняется выражать свои мысли о действиях или бездействиях сотрудников. На регулярной основе проводится реформа правовой защиты сотрудников полиции, но даже такой подход не защищает их от различных посягательств со стороны гражданских лиц.

Такие обстоятельства стали возможны с развитием современных информационных технологий, а именно с созданием различных чат-мессенджеров (быстрый обмен различной информацией), видеохостингов, форумов и других платформ, в которых публикуются и распространяются статьи, картинки, видеоролики и мемы о действиях или бездействии сотрудников российской полиции. Такая информа-

ция вредит имиджу современного полицейского. Что современный человек может увидеть о сотруднике полиции в просторах интернета? Только то, что на регулярной основе выкладываются различные видеоролики, в которых некоторые правонарушители пытаются унижить или принизить за непрофессионализм сотрудников. Создают смешные мемы по внешнему виду сотрудников полиции или запечатлевают неловкие моменты, к примеру, когда они едят, делают какое-то двигательное движение, во время общения с гражданином и так далее. Кроме того, в кинофильмах или сериалах российского производства затрагивают тему о том, что сотрудники полиции – это коррупционеры, взяточники, бандиты и так далее, что также помогает создать недоверительный и негативный фон со стороны граждан в адрес сотрудников полиции.

В такой сложной ситуации находятся не только правоохранительные органы, но и в целом вся система государственной власти под четким наблюдением со стороны граждан. На фоне сложившейся ситуации правонарушитель в большинстве случаев считает себя невиновным в совершении какого-то посягательства. При общении с сотрудником полиции нет никакого такта субординации и чувства уважения к нему. Поэтому для любого правонарушителя заветная мечта – оказать сопротивление или же применить физическую силу в адрес сотрудника полиции. Как показывает практика, сотрудники полиции не всегда эффективно могут применить навыки боевых приемов борьбы. Это связано с тем, что у них нет практического опыта, отсутствуют соревновательные навыки, они самостоятельно совершенствуют себя в общей и специальной физической подготовленности.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на подготовку к преодолению физических и моральных нагрузок для повышения общей и специальной готовности сотрудников [1]. Это важно для удовлетворения современных потребностей общества, так как граждане ожидают видеть квалифицированных и подготовленных полицейских, способных не только обеспечить правопорядок, но и служить примером для общества.

Среди ключевых проблем, с которыми сталкиваются многие сотрудники, является нехватка стремления к саморазвитию в свободное время [2]. Это особенно касается изучения новых методик, технологий и профессиональных навыков, которые могли бы способствовать более эффективному преодолению физических и психологических нагрузок [3]. Чтобы успешно адаптироваться к разнообразным требованиям и вызовам, важно активно заниматься спортивными единоборствами. Они не только способствуют развитию как общей, так и специальной физической подготовки, но и обучают необходимым техникам атак и защит. Занятия боевыми искусствами помогают освоить бросковые приемы и навыки работы в партере, что формирует более комплексный подход к физической подготовке и повышает уверенность сотрудников в их способности справляться с возникающими трудностями в служебной деятельности [4].

Для сотрудников полиции выполнение своих профессиональных служебных обязанностей стоит на первом месте. Но для успешного выполнения их необходимо постоянно самосовершенствоваться. В информационном источнике «Говорит Москва» от 10 июня 2025 года вышла интересная статья, затрагивающая физическую подготовку сотрудников полиции, а в частности подразделений патрульно-постовой службы и государственной автодорожной инспекции. По информации источника, профсоюз полиции недоволен уровнем физической подготовленности из-за небольшого количества проводимых занятий, регламентированных Приказом МВД России от 02.02.2024 года № 44, в котором указано, что уделяется на физическую подготовку сотрудников в течение недели 2 часа.

Источник также описывает, что такие занятия проводятся формально из-за постоянной загруженности сотрудников полиции. Такой подход приводит к тому, что сотрудники из-за слабой физической подготовленности не могут оказать сопротивление правонарушителю и, в некоторых случаях, получают какое-либо увечье. Поэтому источник подводит к необходимости проводить регулярные занятия физической подготовкой с профессиональными тренерами (педагогами) в области спортивных единоборств, что позволило бы обучить сотрудников к определенным навыкам ведения поединка.

С мнением источника мы согласны, что большое количество сотрудников полиции не владеют необходимыми навыками единоборств. А курс первоначальной подготовки, а именно занятия по физической подготовке по программам обучения, составляет всего лишь 100 часов, что является незначительным для получения в полном объеме навыков и умений. Примерно больше половины сотрудников МВД России не проходили обучения в образовательных организациях МВД России (в должности курсанта), где уделяется значительное количество времени на обучение применению боевых приемов борьбы, а также закладываются первоначальные навыки спортивных единоборств.

Спорт, а в частности, различные единоборства способствуют самодисциплине, позволяют выплеснуть эмоции и негативные переживания во время тренировок (работа с партнерами, на мешках или во

время спаррингов). Они помогают курсантам не только самосовершенствоваться, но и эффективно справляться с поставленными задачами. Однако многие курсанты, обучающиеся в образовательных организациях МВД России, сталкиваются с вопросом, какие виды боевых единоборств им стоит осваивать, чтобы успешно применять в будущем боевые приемы борьбы в своей профессиональной деятельности.

Цель исследования

Цель научного исследования – доказать важность и необходимость занятий различными видами спорта в свободное от учебы время курсантами образовательных организаций МВД России.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования выступает процесс повышения уровня общей и специальной физической (технической и тактической) подготовленности курсантов в свободное от учебы время с помощью занятий различными видами спорта.

Субъектом исследования являются внеурочные занятия курсантов образовательных организаций МВД России.

Предметом исследования выступают курсанты образовательных организаций МВД России, занимающиеся спортивными единоборствами в часы самостоятельной подготовки или свободное от учебы время.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, статей и диссертационных исследований, опрос, тестирование, методы математической статистики и обобщение полученных результатов.

Задачи исследования:

- провести анализ научных источников, описывающих значимость занятий спортом в часы самостоятельной подготовки и свободное от учебы время, курсантов образовательных организаций МВД России;
- провести тестирования курсантов образовательных организаций МВД России и выявить, какими видами спорта занимаются респонденты в часы самоподготовки и свободное от учебы времени;
- выяснить уровень важности занятий курсантами в спортивных секциях в свободное от учебы время.

Результаты исследования и их обсуждения

В современном обществе развитие спортивных единоборств проявляется в многообразии направлений и методов подготовки. Это разнообразие тесно связано с философией самих видов спорта, многие из которых имеют восточные корни и традиции. Восточные страны, в частности, прекрасно интегрировали свои уникальные системы единоборств в процесс подготовки сотрудников правоохранительных органов. Это позволило не только повысить уровень физической готовности, но и способствовало решению ряда профессиональных трудностей, с которыми сталкиваются правоохранители. Занятия единоборствами улучшают не только физические способности, но и морально-этические качества, помогая развивать дисциплину, самоконтроль и умение действовать в сложных ситуациях, что, в свою очередь, значительно повышает эффективность работы правоохранительных структур.

Отечественные специалисты, создавая национальные боевые системы, тщательно исследовали различные аспекты техники единоборств. Они сосредоточились на изучении ударной техники, включая удары руками и ногами, а также защитные элементы, которые помогают минимизировать риск получения травм. Также анализировались борцовские приемы, как в стойке, так и в партере, что обеспечило всестороннюю подготовку бойцов.

Особое внимание было уделено болевым приемам, которые играют ключевую роль в контроле противника, а также действиям в положении лежа, что позволяет эффективно реагировать на ситуацию, когда бой оказывается на земле. Дополнительно разрабатывались методики выхода из партерной позиции, что является важным для сохранения мобильности в бою. Защита от удушающих и болевых воздействий также находилась на повестке дня, так как это критически важно для обеспечения безопасности и эффективности бойцов в условиях реального противостояния.

По мнению неоднократного победителя чемпионатов МВД России по рукопашному бою, мастера спорта России международного класса С.А. Носова, который описывал в своем труде, что занятия спортивными единоборствами являются ценным инструментом для обучения курсантов, единоборства позволяют освоить первоначальные технико-тактические действия и приемы, что позволяет сформировать понимание о сложности двигательных действий во время обучения. Кроме того, единоборства закладывают в комплексе важные качества человека: силу, скорость, выносливость и ловкость. С помощью

проведения тренировочных занятий по различным видам спорта приобретаются необходимые знания, формируются умения для применения различных методов ведения схватки. Такие тренировочные занятия позволяют не только научить конкретному техническому действию, но и способствуют более глубокому пониманию боевых искусств [5].

В своем научном труде И.В. Герасимов указывал, что независимо, каким видом спорта занимается курсант в свободное от учебы время, это должно приносить положительные плоды. То есть независимо от специфики вида спорта, с помощью тренировочных занятий курсант сможет повысить уровень подготовленности, что позволит преодолевать различные трудности с уверенностью, что закладывает здоровый образ жизни и позволяет психологически «разгрузиться» от напряжения от учебы и службы. С таким суждением стоит согласиться, так как спортивная деятельность позволяет создать благоприятные условия для человека [6].

Кроме того, занятия единоборствами помогают расширить диапазон знаний и умений, что в свою очередь способствует формированию индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Это включает в себя развитие личных навыков, тактического мышления и способности адаптироваться к различным ситуациям на тренировках и в соревнованиях. Таким образом, спортивные единоборства не только развивают физическую форму, но также формируют психологическую устойчивость и уверенность в собственных силах, что является важным аспектом подготовки будущих специалистов.

В своих трудах И.В. Герасимов и Э.В. Губанова писали о готовности сотрудника к противоборству с правонарушителем. Чтобы не допустить ущерба своему здоровью, сотрудникам необходимо совершенствовать свои навыки на занятиях по различным спортивным единоборствам [7].

Безусловно, стоит поддержать точку зрения автора А.В. Алдошина, который утверждает, что в современном мире существует множество различных видов спортивных единоборств, что затрудняет выбор наиболее эффективного для профессиональной деятельности сотрудников полиции. В этом контексте важным является не только выбор конкретного вида единоборств, но и сам процесс самосовершенствования, который они обеспечивают [8].

В связи с актуальными тенденциями, образовательные учреждения Министерства внутренних дел Российской Федерации начали включать спортивные единоборства в свои учебные программы. Это нововведение вызвано увеличением интереса к таким видам спорта, как в России, так и за её пределами. Включение единоборств в учебный процесс направлено на рост физической активности обучающихся, формирование моральных и этических норм, а также развитие навыков самообороны и достижение личных целей. Министерство спорта России зарегистрировало 30 видов боевых единоборств, разделённых на ударные, борцовские и смешанные. В систему МВД России выбраны бокс, дзюдо, самбо (боевое) и рукопашный бой, как ключевые дисциплины для спартакиад и занятий физической подготовкой. Эти виды спорта имеют уникальные реестровые коды, что позволяет курсантам получать спортивные звания и разряды. Также эти виды можно классифицировать как олимпийские и неолимпийские, что способствует привлечению талантливых юных спортсменов в образовательные организации МВД России.

По вышеуказанным видам единоборств регулярно проводятся спортивные соревнования в рамках спартакиады среди образовательных организаций МВД России и территориальных органов МВД России.

Для достоверности научного исследования были разработаны тестовые задания на интернет-платформе российской поисковой системы «Forms.yandex.ru» с использованием метода анонимности. Такой метод тестирования был принят из расчета того, чтобы тестируемый чувствовал себя защищено, создания благоприятной атмосферы и получения честных ответов. В тестовых заданиях было 24 вопроса, которые отображались в хаотичном порядке. Выполняющим не было ограничено время на ответы на вопросы, но стоял диапазон времени начала и конца опроса. То есть участники эксперимента должны были пройти анкетирование в течение 30 минут, после чего автоматически не допускалось повторное прохождение.

Эксперимент проходил в феврале 2025 года на базе Сибирского юридического института МВД России. В эксперименте участие приняли курсанты 4 курса факультета подготовки специалистов по программе высшего образования по профилю обучения (ПОНБ и ОЗП) в количестве 60 человек. Участников эксперимента посадили в лекционную учебную аудиторию с целью профилактической беседы о значимости физической подготовленности сотрудников полиции, а также о месте спортивной деятельности в системе МВД России. После общения участникам эксперимента были продемонстрированы видеоролики о спортивной жизни курсантов и слушателей СибЮИ МВД России, а также мотивационные ролики спортсменов высокого уровня.

Тестовые задания были разработаны с учетом заинтересованности курсантов 4 курса в самосовершенствовании физических качеств и технической подготовленности за счет занятий спортом в свободное от учебы время. Задания были разбиты на две части по 12 вопросов:

1. Как курсанты относятся к занятиям спортом.
2. Занимаются или нет курсанты 4 курса в свободное от учебы время в спортивных секциях.

Необходимо выделить значимые вопросы тестирования:

В 1 части: «Как Вы относитесь к спорту в целом?», «Считаете ли, что спортивная составляющая сотрудника полиции является одним из важных аспектов высококвалифицированного специалиста?», «Нужно ли увеличить часы занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России»;

Во 2 части: «Занимаетесь ли Вы в свободное от обучения времени в спортивных секциях?», «С какой периодичностью Вы посещаете спортивные секции?», «Помогают ли Вам занятия в спортивных секциях успешно сдавать нормативы в рамках учебной дисциплины «Физическая подготовка?».

Полученные результаты первой части тестирования отражены в рисунке 1.

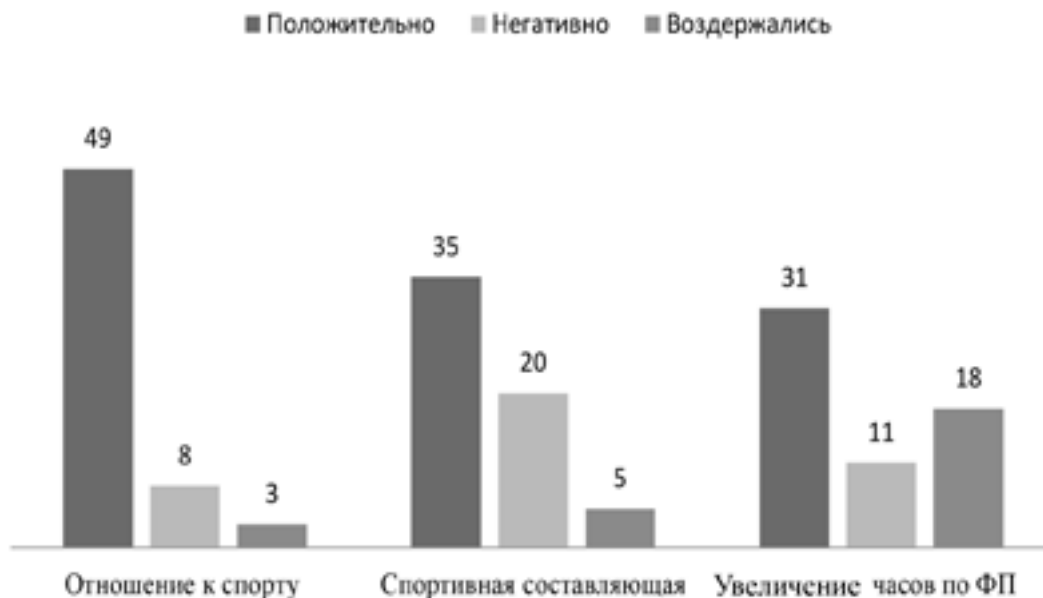


Рис. 1. Результаты тестирования курсантов 4 курса факультета ПСППВО

На основании тестирования первой части можно увидеть то что:

- 49 курсантов положительно относятся к занятию спортом, что указывает на высокий уровень потенциала в развитии важных качеств человека;
- 35 курсантов считают, что спортивная составляющая в подготовке высококвалифицированного сотрудника является положительной стороной;
- 31 курсант считает, что необходимо увеличить количество часов занятий по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Полученные данные тестирования второй части, были обработаны и сгенерированы в форме таблицы в процентном соотношении и отображены в рисунке 2.

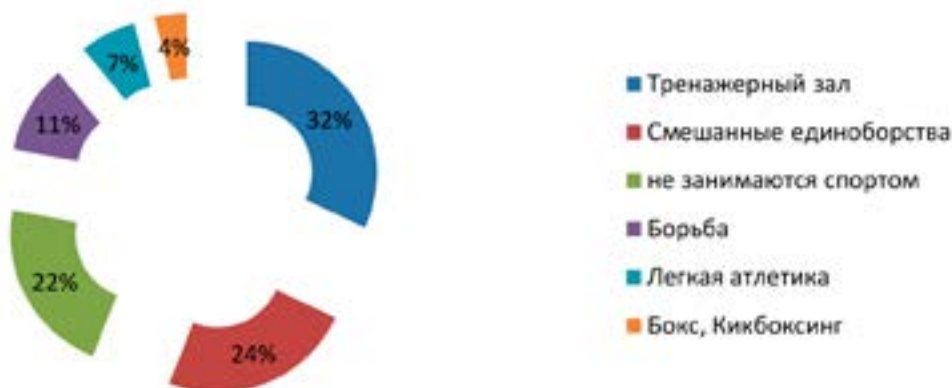


Рис. 2. Какими единоборствами занимаются курсанты в свободное от учебы время

На основании проведенного тестирования выяснилось, что курсанты предпочитают заниматься в тренажерных залах (32%) в их выборе спортивных секций вне учебного времени. Такой высокий интерес к занятиям в тренажерных залах выбран из-за того, что курсанты хотят выглядеть стройными и мускулистыми.

Вторым по значимости выбора занятий в спортивных секциях курсанты 4 курса выбирали смешанные единоборства (24%). Такой выбор занятий в секциях по смешанным единоборствам однозначно приближен к реальным ситуациям, с которыми может столкнуться сотрудник правоохранительных органов в процессе исполнения служебных обязанностей. Занимаясь в секциях по смешанным единоборствам, курсанты получают возможность отрабатывать приемы, как в стойке, так и в партере, используя различные техники, включая удары локтями и коленями. Это позволяет им не только укрепить физическую подготовку, но и повысить уровень самообладания и уверенности, что крайне важно в профессии, связанной с обеспечением безопасности и правопорядка. Таким образом, смешанные единоборства представляют собой не просто спортивные занятия, а являются важным элементом подготовки будущих профессионалов, который способствует развитию необходимых умений и моральной готовности к реальным вызовам в их будущей карьере.

Разбирая второй блок тестирования, мы зафиксировали то, что большинство курсантов положительно отметили прирост уровня своей физической подготовленности. Они описывали, что с лёгкостью стали справляться с тяжелыми физическими нагрузками, с которыми сталкивались в первый год обучения, стали уверенно сдавать нормативы по общей физической подготовленности, легче усваивать полученный материал. Также у них сформировалось понимание биомеханики при отработке боевых приемов борьбы, и появилась уверенность в своих силах.

Выводы

В заключение следует подчеркнуть, что значительное число курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России стремится поддерживать и улучшать свою физическую форму в свободное от учебы и службы время. В ходе тестирования курсантов Сибирского юридического института МВД России выяснилось, что наиболее популярными видами занятий во время досуга является посещение тренажерных залов, предпочитаемое 32% респондентов. Данный выбор объясняется тем, что занятия позволяют курсантам увеличить объем силы и выносливости, набрать определенную мышечную массу и создать красивую форму тела.

Вторым по значимости приоритета ответов составило смешанное боевое единоборство, предпочитаемое 24% респондентов. Данный выбор объясняется тем, что смешанное боевое единоборство наиболее близко к реальным ситуациям, с которыми сталкиваются правоохранители, позволяя эффективно противостоять правонарушителям как в стойке, так и на земле с использованием ударов локтями и коленями.

В результате проведенного исследования мы выяснили следующие данные о занятиях курсантов в спортивных секциях в свободное от учебы время. Первым аспектом стало то, что 39% курсантов занимаются спортом два раза в неделю. Это свидетельствует о довольно активном подходе к физической подготовке среди значительной части обучающихся.

Вторым важным моментом является то, что 32% курсантов посвящают занятия в спортивных секциях три раза в неделю, что говорит о высоком уровне мотивации и настойчивости этих обучающихся в стремлении улучшить свои навыки.

Кроме того, 17% курсантов занимаются спортивными секциями один раз в неделю, что также может указывать на наличие определенных обязательств или предпочтений в их расписании.

Наконец, 12% курсантов тренируются ежедневно, что подчеркивает их преданность делу и серьезное отношение к физической подготовке. Эти данные демонстрируют разнообразие подходов курсантов к тренировочному процессу в зависимости от их индивидуальных возможностей и целей.

Если рассматривать профильные виды единоборств, то процентная разбивка выглядит следующим образом:

- 11% предпочитают самбо, популярное за возможность изучения техники боя как в стойке, так и в партере, включая болевые приемы;
- 7% занимаются дзюдо, что обеспечивает доступ к традициям и эстетике спорта, развивая навыки бросковой техники и координацию;
- 4% отдают предпочтение боксу, где акцент делается на технику ударов и защитных действий.

Тем не менее, у этих видов спорта есть ряд недостатков, включая сложность усвоения материала и нехватку квалифицированных тренеров, особенно для группы старшего возраста (18 лет и старше),

а также ограниченные возможности для начальной подготовки. Смешанное боевое единоборство, в свою очередь, является более доступным направлением, которое может дать начальные навыки, и распространено в каждом районе города.

Таким образом, независимо от выбранного вида спортивной деятельности, занятия в свободное время способствуют подготовке курсантов к выполнению профессиональных задач по защите граждан и государства, которые лежат на плечах сотрудников МВД России после завершения их обучения.

Литература

1. Носов С.А., Шиманович Е.В. Спортивные единоборства как средство повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России во внеучебное время // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей, Воронеж, 27 ноября 2024 года. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2025. С. 168-172.

2. Кучмезов А.Н., Кузнецов С.В. Оптимизация системы физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных статей Всероссийского круглого стола (20 июня 2024 г.). Орел: Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 117-120.

3. Фоменко С.Л., Кузнецов С.В. Современные тенденции в профессиональной подготовке будущих полицейских к выполнению служебных задач // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 27-й Международной научно-практической конференции (19–20 апреля 2022 г.). Екатеринбург: Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2022. С. 474-477.

4. Носов С.А., Алдошина Е.А., Филиппова А.А., Смирнов В.Н., Моськин С.А. Анализ чемпионата России по спортивному миксфайту 2022 года, как развивающийся вид спортивного единоборства // Обзор педагогических исследований. 2023. Т. 5, № 4. С. 115-119.

5. Носов С.А. Значимость спортивных единоборств в физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей. Воронеж: Воронежский институт МВД РФ, 2024. С. 129-134.

6. Герасимов И.В. Тенденции развития физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных статей Всероссийского круглого стола, Орел, 20 июня 2024 года. Орел: Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 57-62.

7. Герасимов И.В., Губанов Э.В. Специфика скоростно-силовой подготовки в единоборствах // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 года. Том Часть 2. Ростов-н/Д.: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. С. 29-34.

8. Алдошин А.В. Методика подготовки сотрудников органов внутренних дел к применению боевых приемов борьбы в различных ситуациях оперативно-служебной деятельности // Актуальные проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник материалов Международной научно-практической конференции. (22 ноября 2024 г.). Орёл: Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, 2024. С. 9-13.