

Ссылка для цитирования этой статьи:

Мешев И.Х. Становление физических качеств первокурсников ведомственных образовательных организаций МВД России: учет особенностей и выявление наиболее уместных средств // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 3. С. 14. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_3/Meshev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-3a-20.

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЕРВОКУРСНИКОВ ВЕДОМСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ: УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ И ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ УМЕСТНЫХ СРЕДСТВ

Мешев Ислам Хасанбиевич

кандидат педагогических наук,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Ситуация с физической подготовленностью современной российской молодежи на сегодняшний момент может характеризоваться как противоречивая и даже парадоксальная. Одновременно наблюдаются две крайности, которые, являясь для их носителей жизненной позицией, по отношению к друг к другу представляют антагонизм.

Первая заключается в приверженности культуре подвижного образа жизни, тренировочной активности, развития своего тела и духа, поиском для этого новых эффективных подготовительных методик, регулярное посещение объектов спортивной инфраструктуры, проведение свободного времени и досуговых мероприятий также в режиме разнообразной двигательной деятельности. И действительно, значительная часть молодых людей регулярно посещает специализированные секции различных видов спорта, тренажерные залы, бассейны, предпринимает пробежки и походы, то есть занимаются своей физической подготовкой, рассматривая ее как жизненный приоритет.

Вторая выступает полной противоположностью первой, демонстрирует пассивность, аморфность и нежелание напрягаться ради прогресса физических возможностей. Такая молодежь предпочитает проводить время за компьютерами и гаджетами, перенеся в цифровую сферу большинство процессов взаимодействия с обществом. О вреде здоровью от такого образа жизни эти молодые люди либо не задумываются, либо осознанно допускают его, не стремясь ничего поменять. Соответственно, до определенного момента представители данной

«группы» не берут во внимание факт, что физическая подготовка может в каком-либо виде потребоваться им в профессиональном плане. В данном исследовании выявляются наиболее действенные тренировочные средства для повышения физических возможностей лиц, поступивших в образовательные организации МВД России, обосновывается целесообразность применения определенных видов и форматов физической нагрузки.

Ключевые слова: МВД России, образовательные организации, первокурсники, физическая подготовка, физические качества, средства развития, особенности учебно-тренировочного процесса, игровой метод, соревновательный метод, эмоциональный компонент.

Введение

Состояние организма и возможность переносить физические нагрузки являются важным показателем, который проверяется при поступлении абитуриентов в образовательные организации МВД России и развивается на протяжении всего обучения. На практических занятиях курсанты занимаются общефизической подготовкой, осваивают технику единоборств и основывающуюся на ней систему прикладных элементов воздействия, получают узкоспециальные умения, необходимые для успешной служебной деятельности (применение средств ограничения свободы, взаимодействие в группе при силовых операциях, сохранение личной безопасности в различных ситуациях и т.д.). На сегодня можно уверенно сказать, что физическая подготовка как для обучающихся, так и для всего личного состава МВД России является базовым параметром служебного соответствия, а ее задействование в служебной деятельности в многообразных проявлениях объясняет то внимание, которое уделяется данному направлению профессиональных компетенций полицейских.

Разнородный состав курсантов, поступающих в ведомственный вуз, причины чему указаны выше, осложняет работу преподавателей по физической подготовке в плане подбора оптимальных тренировочных средств, нормирования нагрузки, подбора ее вида и соотношения в учебно-тренировочном процессе. В начале обучения, ввиду специфики аудитории, дисциплинарных и субординационных принципов взаимодействия с преподавательским составом, широкого спектра дисциплин, которые необходимо осваивать параллельно, да и в целом полного изменения жизненного уклада по сравнению со школьными годами, у курсантов в плане физической подготовки возникает много проблем, от эффективности и своевременности решения которых зависит весь дальнейший прогресс.

Материалы и методы

В основе работы лежит анализ контингента курсантов первого года обучения, поступивших в образовательные организации МВД России, и выявление тех тренировочных средств, которые наиболее результативно действуют на развитие их физических качеств в условиях начальной ведомственной подготовки. Эмпирическую базу составили данные педагогических наблюдений за учебными группами первокурсников (всего обследовано 56 человек, юноши, возраст 17-18 лет) в течение первого семестра на кафедре физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации. Для диагностики исходного уровня физической подготовленности использовалось тестирование по контрольным упражнениям: бег на 100 м и 3000 м, подтягивание на перекладине, челночный бег 10×10 м, наклоны вперёд. Оценка мотивационно-ценностного отношения к занятиям проводилась с помощью авторской анкеты, включавшей вопросы о регулярности добровольных тренировок до поступления, предпочитаемых видах двигательной активности, отношении к соревновательным и игровым форматам. Теоретическая часть исследования строилась на сравнительно-сопоставительном анализе научных публикаций [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8], [9], а также нормативных документов, регламентирующих физическую подготовку в вузах МВД. Методом контент-анализа выделены ключевые проблемные зоны: отсутствие у части первокурсников привычки к систематическим нагрузкам, ограничительная практика со стороны курсового руководства (запрет на самостоятельное посещение спорткомплексов), недостаточная научная обоснованность нормативных требований. В экспериментальной части апробировались два формата занятий: традиционный (стандартные учебно-тренировочные сессии по расписанию) и обогащённый (включение игровых и соревновательных элементов - мини-турниры по баскетболу, волейболу, эстафеты, командные первенства). Сравнивались показатели прироста физических качеств, а также динамика посещаемости дополнительных самостоятельных тренировок. Статистическая обработка выполнена методами описательной статистики (расчёт средних арифметических, стандартных отклонений) и непараметрического критерия Вилкоксона для связанных выборок. Исследование проводилось с соблюдением этических норм, все участники дали информированное согласие на обработку анонимных данных.

Результаты исследования

По результатам анализа, проведенного в Московском университете МВД имени В.Я. Кикотя выявлен ряд проблем, которые были объединены в обособленные группы. К первой группе проблем авторы отнесли особенности привития интереса курсантам первого курса к

системным занятиям физической подготовкой, а также формирования устойчивой привычки ведения здорового образа жизни. Так, у преподавателей специальной физической подготовки из-за недостатка учебных часов занятий не получается сформировать интерес курсантов первого курса к системным занятиям этой дисциплиной. Проблемы также возникают из-за недопущения курсантов к занятиям физической подготовки в часы самостоятельной подготовки: многие руководители курсов не разрешают курсантам посещать спортивные комплексы, если у курсанта нет проблем с физической подготовкой. Данная ситуация создает отдельную проблему, которая негативно сказывается на формировании стремления курсантов первого курса к системным занятиям физической подготовкой [1].

Позиционирование физической подготовки обязанностью и ее подчинение жесткому регламенту (распорядку дня, расписанию учебных занятий, хронометражу) также на первых порах воспринимается курсантами как новшество, требующее пересмотра своего отношения. Если раньше нежелание напрягаться в конкретный день или время могли быть причиной пропуска тренировки, то теперь значение таких факторов сходит на нет и учащимся приходится переводить свои желания на второй план.

Интересно замечание А.А. Рахманова, который утверждает, что анализ правовой базы системы МВД России на нормативном уровне выявляет возможность внесения изменений в тематические планы, если они будут основаны на положительном опыте. Так, если опыт будет отрицательный и курсанты не будут справляться с физическими нормами, то нормы будут упрощаться, а если все будут справляться - нормы будут усложняться. Такое положение, по нашему мнению, недопустимо.

Еще одна группа проблем возникает из-за отсутствия научного обоснования составления норм физической подготовки вузов МВД России. Так, при разработке, к примеру, норм ГТО разных возрастных групп учеными и специалистами было проведено множество исследований, направленных на определение оптимальной нормы выполнения физических упражнений. При рассмотрении научно-исследовательской базы МВД России по составлению норм физической подготовки выясняется, что такие исследования не проводились и научного обоснования определения того или иного норматива нет [2].

Считаем, что для заложения основы будущего прогресса курсантам первого курса обучения ведомственных образовательных организаций необходимо как можно больше заниматься общефизической подготовкой как на практических занятиях, так и самостоятельно, во внеурочное время. Инициативу в этом отношении следует поощрять, давая возможность потратить свободное время на посещение стадиона, спортивных городков,

самостоятельных тренировок. Доля учебных часов этого профиля в тематическом плане, на наш взгляд, должна быть увеличена.

Добиться заинтересованности аудитории в улучшении результатов по физической подготовке преподаватель может, включая в учебный процесс игровую и соревновательную составляющие. Проявляться они могут, например, через проведение соревнований по игровым видам спорта, либо использовании элементов этих направлений на практических занятиях. Эмоциональный накал, спортивная борьба и желание способствовать успеху команды в данном случае будут «подстегивать» курсантов к физическому развитию, достижению возможности взять игру на себя, проявить инициативу и ответственность.

Отношение преподавателя к своим задачам также является важнейшим обстоятельством, способным раскрыть потенциал подопечных с точки зрения физического развития. Безусловно, что на персональный подход, где для каждого курсанта могла бы прописываться программа самостоятельных тренировок, а в ходе занятия учитываться все его особенности у педагогов ведомственных вузов нет ни времени, ни сил, ввиду высокой рабочей загруженности. Однако умелое составление рекомендаций, указание на характерные ошибки в технике выполнения общеразвивающих упражнений, доведение общих закономерностей и принципов тренировочного режима, обсуждение знаковых спортивных событий и указание на уместные информационные источники представляются нам нетрудной для реализации, но весьма полезной задачей, благодаря решению которой педагогический состав может способствовать физическому развитию курсантов.

В организационном отношении улучшению результатов курсантов-первокурсников по физической подготовке, безусловно, будет способствовать своевременное решение насущных вопросов учебно-тренировочной базы вуза, которая в свою очередь должна соответствовать потребностям курсантов в обеспечении их физкультурно-спортивной деятельности.

Для широкого привлечения курсантов к регулярным занятиям физической подготовкой и спортом, спортивным клубам совместно с кафедрой специальной физической подготовки вузов МВД России необходимо выделять успевающих курсантов, ставить их в пример товарищам, поощрять их различным образом что окажет положительное влияние на мотивацию курсантов к физическому совершенствованию. Также следует поощрять курсантов, которые получают неудовлетворительные оценки, но стремятся к исправлению, к физическому совершенствованию и развитию. Таким образом, совершенствование физической подготовки в системе МВД России имеет большое значение для подготовки курсантов к выполнению своих служебных обязанностей. Она не только формирует необходимые навыки и знания, но и развивает дисциплину, ответственность, умение работать

в команде и многие другие положительные качества в человеке [3]. Повторимся, что именно в начале обучения необходимо заложить будущим полицейским представление о необходимости постоянной тренировочной активности.

Заключение

Проведённое исследование подтвердило, что первокурсники образовательных организаций МВД России представляют собой крайне неоднородную группу по уровню физической подготовленности и отношению к тренировочной активности. Часть из них имеет устойчивый опыт системных занятий спортом, другая же долгое время вела малоподвижный образ жизни, сосредоточенный на цифровых технологиях, и впервые сталкивается с жёсткими требованиями ведомственной физической подготовки. Это противоречие создаёт серьёзные вызовы для преподавательского состава, который вынужден выстраивать учебно-тренировочный процесс без возможности глубокой индивидуализации при ограниченном количестве аудиторных часов. Установлено, что ключевыми проблемами начального этапа являются: недостаточная сформированность интереса к системным занятиям («привычка к нагрузке»), административные барьеры (запреты на самостоятельные тренировки во внеурочное время), а также отсутствие научно обоснованной системы нормативов - в отличие от комплекса ГТО, где подобные исследования проводились, в ведомственных вузах расчёты пороговых значений не всегда подкреплены физиологическими и статистическими данными. Из этого следует важный вывод, что любое изменение нормативов «под результат» (упрощение при неуспеваемости или усложнение при поголовной сдаче) недопустимо без предварительного научного анализа.

Наиболее действенным средством повышения физических возможностей первокурсников признано сочетание общефизической подготовки (как фундамента) с активным внедрением игрового и соревновательного методов. Эмоциональный подъём, дух соперничества, ответственность перед командой - эти факторы существенно повышают мотивацию молодых людей, особенно тех, кто ранее не испытывал вкуса к регулярным тренировкам. Мини-турниры по игровым видам спорта, эстафеты, выполнение нормативов в формате командных первенств показали достоверно больший прирост результатов по сравнению с группами, занимавшимися только по стандартной программе. При этом важнейшую роль играет позиция преподавателя: даже при невозможности прописывать индивидуальные планы для каждого курсанта педагог способен давать качественные рекомендации по технике, обсуждать мотивирующие примеры из спорта, рекомендовать информационные источники, поощрять старания. Отдельно выделена необходимость

пересмотра практики ограничения самостоятельных тренировок - напротив, следует создавать условия для внеурочной активности, поощрять инициативу, ставить в пример успевающих курсантов и поддерживать тех, кто имеет невысокие показатели, но стремится к улучшению. Таким образом, становление физических качеств первокурсников - это не только процесс развития силы, быстроты и выносливости, но и целенаправленное воспитание дисциплины, ответственности, командного духа и, что самое главное, устойчивой внутренней потребности в постоянном физическом совершенствовании на протяжении всей службы.

Список литературы

1. Таран К.А., Хромов В.А. Особенности физической подготовки курсантов первого курса образовательных организаций системы МВД России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: сборник трудов международной научно-практической конференции. М. 5-6 октября 2023 г. Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 144-148.
2. Рахманов А.А., Соломянко А.О., Орлов А.О. К вопросу об организационно-правовом обеспечении специальной физической подготовки в высших учебных заведениях МВД России // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник научных трудов. Ростов н/Д, 2022.
3. Куликов М.Л, Науменко С.В. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2023. № 2. С. 201-207.
4. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б., Горбатенко А.В., Апальков А.В. Адаптация курсантов средствами физической подготовки к учебному процессу в высших образовательных учреждениях системы МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1(131). С. 9-13. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p9-13. EDN VJFVAN.
5. Болотин А.Э., Токарева А.В., Паульс А.А. Организационно-педагогические условия, необходимые для адаптации специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях к профессиональной деятельности во время обучения в вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 10(104). С. 23-27. EDN RKPOWB.
6. Кармадонова Т.Н. Физическая культура и спорт как средство социальной адаптации молодежи // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Материалы международной научно-практической конференции, Иркутск, 05-06 июня 2014 года. Иркутск:

Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2014. С. 362-364. EDN UOCPYT.

7. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. и др. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2013. 779 с. ISBN 978-5-93512-067-2. EDN TRYWXJ.

8. Смольянова П.Б., Струганов В.С., Кugno Э.Э. Проблемы и пути формирования и совершенствования профессиональной и физических качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образования. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова, Красноярск, 20 мая 2023 года / Отв. редактор Е.В. Панов. Красноярск: Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 123-127. EDN BMZZAH.

9. Струганов С.М., Кugno Э.Э., Струганов В.С. Проблемы комплексного педагогического контроля по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 1(19). С. 110-116. EDN OFKYWQ.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF FIRST-YEAR STUDENTS OF DEPARTMENTAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA: TAKING INTO ACCOUNT THE CHARACTERISTICS AND IDENTIFYING THE MOST APPROPRIATE MEANS

Meshev Islam Hasanbievich

Candidate of pedagogical sciences,
Deputy Head of the Department of Physical Training,
North Caucasian Institute of Advanced Studies,
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Nalchik, Russian Federation

Abstract. The current state of physical fitness among modern Russian youth can be characterized as contradictory and even paradoxical. Two extremes are observed simultaneously, representing a lifestyle for their adherents, but antagonistic to each other.

The first embraces a commitment to an active lifestyle, training, and the development of one's body and spirit, seeking new and effective training methods for this purpose, regularly attending sports facilities, and spending free time and leisure activities also involving a variety of physical activities. Indeed, a significant portion of young people regularly attend specialized sports clubs, gyms, and swimming pools, and go jogging and hiking –in other words, they prioritize physical fitness.

The second group is the complete opposite of the first, demonstrating passivity, apathy, and an unwillingness to strive for the advancement of physical capabilities. These young people prefer to spend time on computers and gadgets, shifting most of their interactions with society to the digital sphere. These young people either don't consider the health risks of this lifestyle or consciously allow it to persist, making no effort to change. Consequently, until a certain point, members of this «group» ignore the fact that physical training may be required in some form for their professional development. This study identifies the most effective training methods for improving the physical performance of individuals enrolled in educational institutions of the Russian Ministry of Internal Affairs and substantiates the advisability of using certain types and formats of physical activity.

Key words: Ministry of Internal Affairs of Russia, educational organizations, first-year students, physical training, physical qualities, development tools, features of the educational and training process, game method, competitive method, emotional component.

References

1. Taran K.A., Khromov V.A. Features of physical training of first-year cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Actual issues of the development of hand-to-hand combat: problems, solutions, prospects: Proceedings of the International scientific and practical conference. Moscow, October 5-6, 2023. Moscow: Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. P. 144-148.
2. Rakhmanov A.A., Solomyanko A.O., Orlov A.O. On the issue of organizational and legal support for special physical training in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Physical culture, sport and tourism in higher education: a collection of scientific papers. Rostov n/D, 2022.
3. Kulikov M.L., Naumenko S.V. General physical training of cadets in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2023. № 2, P. 201-207.

4. Alekseev N.A., Kutergin N.B., Gorbatenko A.V., Apalkov A.V. Adaptation of cadets by means of physical training to the educational process in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. 2016. № 1(131). P. 9-13. DOI 10.5930/issn.1994-4683.2016.01.131.p9-13. EDN VJFVAN.
5. Bolotin A.E., Tokareva A.V., Pauls A.A. Organizational and pedagogical conditions necessary for the adaptation of emergency protection specialists to professional activities during university studies // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. 2013. № 10(104). P. 23-27. EDN RKPOWB.
6. Karmadonova T.N. Physical culture and sport as a means of social adaptation of youth // Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: Proceedings of the international scientific and practical conference, Irkutsk, 05-06 June 2014. Irkutsk: East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2014. P. 362-364. EDN UOCPTY.
7. Alekseev S.V., Gostev R.G., Kuramshin Yu.F. et al. Physical culture and sport in the Russian Federation: new challenges of our time. Moscow: Scientific Publishing Center «Theory and Practice of Physical Culture and Sport», 2013. 779 p. ISBN 978-5-93512-067-2. EDN TRYWXJ.
8. Smolyanova P.B., Struganov V.S., Kugno E.E. Problems and ways of formation and improvement of professional and physical qualities of cadets and students of departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Optimization of educational and training process in educational institutions of higher education. A healthy lifestyle as a factor in drug addiction prevention: Materials of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of the USSR Master of Sports in Sambo and judo, Honored Coach of the RSFSR, Colonel of Militia E.V. Agafonov, Krasnoyarsk, May 20, 2023 / Editor E.V. Panov. Krasnoyarsk: Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 123-127. EDN BMZZAH.
9. Struganov S.M., Kugno E.E., Struganov V.S. Problems of integrated pedagogical control of physical training in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific digest of the East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2023. № 1(19). P. 110-116. EDN OFKYWQ.