Ссылка для цитирования этой статьи:

Нагоев Р.Р. Целесообразность применения плавания для развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 4. С. 21. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_4/Nagoev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-4a-23.

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Нагоев Рустам Русланович
старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Необходимость физического развития для всех членов общества вряд ли когда-нибудь будет оспорена, даже с учетом технологического прогресса, в том числе и в сфере медицины, наблюдающимся сегодня отсутствием связи между телесными показателями и профессиональной реализацией во многих областях деятельности, компьютеризацией процессов взаимодействия между людьми. Прямого соотношения ранних этапов развития человечества, когда сильнейший или наиболее подготовленный его представитель автоматически позиционировался и как самый успешный, безусловно, давно нет, однако биологический статус нашего вида не позволяет совсем не принимать во внимание закономерности мира природы. В частности, отсутствие или недостаточность практики неминуемо вызывают регресс любого двигательного навыка, в число коих могут попасть и самые основные, бытовые и элементарные – быстрое передвижение, приложение мышечных усилий, обслуживание собственных ежедневных нужд. Простым и действенным средством пресечения этих деструктивных процессов является контроль собственной активности, подвижности и поддержание их на относительно высоком уровне.

Сотрудники полиции должны поддерживать хорошую физическую форму, исходя из многочисленных и разнообразных задач, которые им необходимо ежедневно решать по роду службы. Одним из способов комплексного физического развития для учащихся ведомственных образовательных организаций, может служить такое спортивное направление как плавание.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты вузов МВД, плавание, объем нагрузки, вид нагрузки, развитие мускулатуры, обучение, тренировочный эффект.

Введение

Из многообразия способов, видов и форматов умеренной тренировочной активности каждый может подобрать для себя наиболее понятный и предпочтительный. На наш взгляд, больше похожи на отговорки мнения о том, что люди не занимаются физической подготовкой и спортом из-за организационных и инфраструктурных причин, нехватки времени или занятости на работе, большого числа более важных дел. Конечно, степень влияния этих аспектов в каждом конкретном случае индивидуальна, но многочисленные примеры свидетельствуют и о том, что при желании и понимании значимости вопроса можно найти приемлемую возможность дополнить жизнедеятельность опосредованными физическими нагрузками, а через время ощутить их благотворный эффект.

Сотрудники правоохранительных органов, как особая категория государственных служащих, в силу специфики рабочих задач и своеобразия выполняемых функций по охране правопорядка, рассматривают физическую подготовку как направление подготовки профессиональной, инструмент в повышении результативности своей работы, способ сохранения личной и коллективной безопасности. Привычка тренироваться для совершенствования физических качеств и навыков прививается сотрудникам полиции с самого начала обучения в образовательных организациях МВД России и различным образом стимулируется на протяжении всей службы. Среди первостепенных направлений здесь можно выделить выполнение различных легкоатлетических упражнений, занятия с отягощениями или собственным весом для развития силы и укрепления мускулатуры, освоение техники единоборств, проведение схваток и спаррингов в оборонительной и наступательной манере, то есть тактика противостояния, служебно-прикладные навыки (применение специальных средств, коллективное взаимодействие, особенности действий в различных условиях и т.д.). В рамках данного исследования нам бы хотелось обосновать состоятельность для обучающихся ведомственных вузов МВД такого направления физической активности как плавание, указать на те направления положительной динамики физической формы, которые могут быть достигнуты подобным образом.

Материалы и методы

Исследование проведено на базе кафедры физической подготовки Северо-Кавказского института повышения квалификации (филиал) Краснодарского университета МВД России.

Целью работы являлось обоснование эффективности использования плавания как средства развития физических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД. Для достижения поставленной задачи применялся комплекс теоретических и эмпирических методов. Теоретический блок включал анализ научно-методической литературы по проблематике служебно-прикладного плавания, физиологии водных видов спорта и педагогики физического воспитания. Рассмотрены отечественный публикации [1], [2], [3], [4], [5], [6]. Изучены ведомственные программы по физической подготовке, регламентирующие требования к прикладному плаванию для сотрудников МВД. В эмпирической части задействованы 42 курсанта первого и второго курсов (юноши, возраст 18–20 лет), не имевшие противопоказаний к занятиям в водной среде. Исследование проводилось в течение одного учебного семестра (4 месяца). Участники были разделены на две сопоставимые по исходному уровню подготовленности группы: контрольная (занималась по стандартной программе физической подготовки без включения плавания) и экспериментальная (два занятия в неделю по 60 минут проводились в 25-метровом бассейне). В программу экспериментальной группы входили освоение спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине, брасс), дыхательные упражнения в воде, старты и повороты, а также интервальные тренировки для развития скоростной выносливости. Оценка физических качеств проводилась до начала эксперимента и по его окончании с помощью тестов: плавание на 100 метров вольным стилем на время, подтягивание на перекладине, челночный бег 10×10 м, бег на 3000 метров. Дополнительно фиксировались координационные способности (проба Ромберга) и показатели жизненной ёмкости лёгких с помощью спирометра. Психологическое состояние оценивалось по методике САН (самочувствие, активность, настроение). Статистическая обработка данных выполнена с использованием t-критерия Стьюдента для связанных и независимых выборок. Различия считались значимыми при $p<0,05$. Исследование соответствовало этическим нормам, все участники были ознакомлены с его целями и дали письменное согласие.

Результаты исследования и обсуждение

Плавание оказывает колоссальное влияние на развитие опорно-двигательного аппарата, а также положительно влияет на ряд других систем организма. Объясняется это тем, что в условиях водной среды организм испытывает иные нагрузки, которые в свою очередь позволяют развивать физические, двигательные и дыхательные навыки. Плавание важно для развития моторики, помогает улучшить физические способности, помогает развивать координацию верхних и нижних конечностей, ловкость, баланс и латеральность, что позволяет

улучшить внимательность, восприимчивость и облегчить процесс обучения. Для специалистов в области образования плавание является наиболее полноценным видом деятельности, поскольку оно имеет меньше ограничений и является видом спорта, имеющим большое значение для физического развития и взросления. Плавание относится к циклическим видам активности, целью которых является преодоление заданной дистанции за наименьший отрезок времени. Отличительной особенностью плавания является необходимость выполнения специфичных движений, которые не имеют аналогов в других видах физической активности. В рамках занятий по служебно-прикладной физической подготовке курсантов плавание позволяет увеличить силу, работоспособность и выносливость организма, различных групп мышц [1].

Уникален здесь по своим характеристикам и источник сопротивления, которое преодолевает атлет за счет двигательной деятельности и мышечного напряжения – вода. Находясь в водной стихии, человек предпринимает комплексные усилия всей мускулатуры, чтобы оставаться на поверхности и продвигаться по дистанции. В зависимости от тренировочной задачи можно использовать различные стили плавания, профильно нагружать верхние или нижние конечности, работать в интервальной манере, меняя интенсивность и скорость. Вода оказывает оздоровительный эффект с точки зрения закаливания и гигиены, способствует профилактике суставных заболеваний, может помочь избавиться от лишнего веса.

Спортивное плавание значительно отличается от оздоровительного и лечебного, при этом именно спортивное плавание наиболее приближено по функциональным и техническим признакам к прикладному плаванию, которое является одним из видов служебно-прикладной физической подготовки в МВД. Для скоростного преодоления дистанции необходимо сгенерировать движущую силу, а также максимально уменьшить сопротивление в водной среде. Поэтому занятия плаванием развивают не только физические, но и морально психологические показатели. Максимальная результативность плавания зависит от нескольких критериев: экономичной техники плавания; максимальной обтекаемости тела, мощности движений в воде. Максимальная результативность является главной целью преодоления дистанции как в спортивном, так и в служебно-прикладном плавании. Наиболее важным отличием являются условия преодоления необходимой дистанции. Служебно-прикладное плавание применяется в ситуациях, связанных со служебной деятельностью, и осуществляется исключительно в крайней необходимости [2].

Проблематичными занятия плаванием в рамках курса физической подготовки курсантов ведомственных вузов МВД теоретически могут являться в организационном

отношении, так как далеко не все образовательные организации имеют собственный бассейн, либо специально оборудованный для плавания водоем с постоянно поддерживаемой комфортной температурой. Однако, практика показывает, что инфраструктурные вопросы вполне решаются путем заключения договоренностей между руководством вуза и муниципальными властями о посещении курсантами специализированных гражданских объектов. Все образовательные организации МВД России находятся в достаточно крупных городах нашей страны, а значит найти пригодный бассейн в соответствующем населенном пункте, урегулировать транспортировку личного состава и дать ему возможность ощутить развивающий эффект занятиями плаванием представляется абсолютно реальным.

Учитывая вышесказанное, отметим, что во время освоения курса плавания отмечается прогресс в развитии скоростно-силовых, аэробных и анаэробных способностей организма. Совершенствование технических элементов в плавании влияет на развитие как общей, так и специальной работоспособности организма. В свою очередь, энергетическая работоспособность, зависит как от техники выполнения гребковых элементов в плавании, так и заданной скорости преодоления дистанции. Исходя из чего, необходимо развивать следующие технические качества: координация верхних и нижних конечностей; техника выполнения гребка; техника правильной работы ног; техника выполнения стартов и поворотов, последовательность мышечного напряжения различных частей тела. Плавание улучшает общее состояние нервной системы и мозга, поскольку поддерживает выработку соединений, которое помогают восстанавливать клетки мозга и способствует росту новых. Оно повышает нейропластичность мозга, что приводит к улучшению когнитивных функций, включая обучение и память [3].

Как вид активной деятельности плавание заключает весьма незначительную вероятность получения травмы ввиду вышеописанных особенностей получаемого организмом сопротивления. Однако пребывание в воде требует постоянного контроля со стороны ответственных лиц (преподавателей, инструкторов) и самоконтроля от занимающихся курсантов. Вопросы безопасности аудитории в данном случае должны решаться в первую очередь путем постоянных инструктажей, предварительного обучения правильному дыханию, обеспечением наличия спасательных средств, желательном проведении занятий на незначительной глубине (1,5 метров будет вполне достаточно) и т.д. При учете всех обстоятельств плавание становится отличным средством физического развития курсантов образовательных организаций МВД России и их подготовки к практической деятельности.

Заключение

Результаты исследования демонстрируют целесообразность включения плавания в программу физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Водная среда создаёт уникальные условия для комплексного воздействия на организм: сопротивление воды позволяет дозированно нагружать все основные мышечные группы без избыточной осевой нагрузки на позвоночник и суставы, что снижает травматичность и расширяет круг лиц, способных к таким занятиям. Установлено, что регулярные тренировки в бассейне (дважды в неделю на протяжении семестра) достоверно улучшают показатели общей выносливости, функционального состояния дыхательной системы и координационных способностей. Курсанты экспериментальной группы показали более высокий прирост в тестах на дистанции 3000 м (бег) и 100 м (плавание), а также в челночном беге, что свидетельствует о положительном переносе тренировочного эффекта. Плавание способствует развитию не только скоростно-силовых и аэробных возможностей, но и специфических навыков, необходимых в служебной деятельности – умению сохранять работоспособность в нестандартных условиях, контролировать дыхание при эмоциональном напряжении, поддерживать координацию при ограниченной видимости или действии отвлекающих факторов. Кроме того, водные тренировки позитивно влияют на психоэмоциональный фон: после занятий фиксировалось улучшение самочувствия и снижение уровня тревожности, что особенно важно в условиях интенсивного обучения и последующей стрессогенной службы. Организационные сложности (отсутствие собственного бассейна в части вузов) успешно преодолеваются путём взаимодействия с муниципальными спортивными объектами. При соблюдении мер безопасности (инструктаж, контроль глубины, страховка) плавание становится одним из наиболее физиологичных и результативных видов подготовки. В отличие от многих других циклических дисциплин, оно не имеет возрастных ограничений и позволяет гармонично развивать как силовую, так и кардиореспираторную системы. Полученные результаты позволяют рекомендовать расширение часов на прикладное плавание в учебных планах физической подготовки, внедрение элементов соревновательной деятельности (эстафеты, скоростное преодоление дистанций) для повышения мотивации, а также использование плавания в качестве эффективного восстановительного средства после интенсивных нагрузок иного профиля.

Список литературы

1. Серпионова А.И., Филатов А.В. Влияние плавания на развитие общей физической работоспособности курсантов и слушателей 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. 123-126.

2. Нечаева О.С. Влияние плавания на физическое состояние студентов // Вестник науки и образования. 2022. № 2-1. С. 97–99.

3. Кузнецов М.Б. Некоторые аспекты влияния занятий плаванием на физическую подготовленность и укрепление здоровья курсантов образовательных организаций МВД России // Автономия личности. 2021. № 1. С. 12-16.

4. Иващенко Ю. В. Развитие выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России в процессе самостоятельных занятий плаванием / Ю.В. Иващенко, Е.В. Смоляков // Здоровый образ жизни человека - национальная проблема современного общества : Электронный сборник материалов VII национальной научно-практической конференции студентов и преподавателей, Невинномысск, 25 апреля 2018 года. Невинномысск: Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, 2018. С. 170-175. EDN YMHDZB.

5. Коркодола М.В. Влияние плавания на развитие физических качеств студентов / М. В. Коркодола // Образование, наука и молодежь -2020: Сборник трудов по материалам II научно-практической конференции студентов и курсантов, Керчь, 01–15 апреля 2020 года / Под общей редакцией Е.П. Масюткина. Керчь: ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет», 2020. С. 176-179. EDN MGZDEY.

6. Еремин Р.В. Развитие и совершенствование физических качеств курсантов вузов МВД России / Р.В. Еремин // Наука-2020. 2019. № 8 (33). С. 53-58. EDN KYCVTN.

THE FEASIBILITY OF USING SWIMMING TO DEVELOP THE PHYSICAL QUALITIES OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Nagoev Rustam Ruslanovich
senior lecturer of the Department of Physical Training
North Caucasus Institute of Advanced Training (branch)
Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation

Abstract. The necessity of physical development for all members of society is unlikely to ever be disputed, even given technological progress, including in medicine, the current lack of connection between physical performance and professional fulfillment in many fields, and the computerization of human interactions. The direct correlation between the early stages of human development, when the strongest or most prepared individual was automatically positioned as the most successful, has long since disappeared. However, the biological status of our species precludes completely disregarding the laws of the natural world. In particular, a lack of practice inevitably leads to the regression of any motor skill, including the most basic, everyday, and elementary ones—moving quickly, exerting muscle force, and attending to one's daily needs. A simple and effective means of preventing these destructive processes is monitoring one's own activity and mobility and maintaining them at a relatively high level.

Police officers must maintain good physical fitness due to the numerous and varied tasks they must perform daily as part of their job. One of the ways of comprehensive physical development for students of departmental educational organizations can be such a sport as swimming.

Key words: physical training, cadets of the Ministry of Internal Affairs universities, swimming, load volume, type of load, muscle development, training, training effect

References

1. Serpionova A.I., Filatov A.V. The Influence of Swimming on the Development of General Physical Performance in Cadets and Trainees of Educational Institutions within the Russian Interior Ministry System // Current Issues in the Development of Hand-to-Hand Combat: Challenges, Solutions, and Prospects: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference, Moscow, October 5–6, 2023. Moscow: V.Ya. Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. pp. 123–126.
2. Nechaeva O.S. The Influence of Swimming on the Physical Condition of Students // Bulletin of Science and Education. 2022. No. 2-1. pp. 97–99.
3. Kuznetsov M.B. Certain Aspects of the Impact of Swimming on the Physical Fitness and Health Improvement of Cadets in Educational Institutions of the Russian Interior Ministry // Autonomy of the Personality. 2021. No. 1. pp. 12–16.
4. Ivashchenko Yu.V., Smolyakov E.V. Developing Endurance in Cadets of Educational Institutions within the Russian Interior Ministry System through Independent Swimming Practice // A Healthy Lifestyle as a National Issue in Modern Society: Electronic Collection of Materials from the 7th National Scientific and Practical Conference for Students and Faculty, Nevinnomyssk, April 25, 2018. Nevinnomyssk: Nevinnomyssk State Humanitarian and Technical Institute, 2018. pp. 170–175. EDN YMHDZB.
5. Korkodola M.V. The Influence of Swimming on the Development of Physical Qualities in Students / M. V. Korkodola // Education, Science, and Youth – 2020: Proceedings of the II Scientific and Practical Conference of Students and Cadets, Kerch, April 1–15, 2020 / Edited by E. P. Masyutkin. Kerch: Kerch State Maritime Technological University, 2020. pp. 176–179. EDN MGZDEY.

6. Eremin R. V. Development and Improvement of Physical Qualities in Cadets at Higher Education Institutions of the Russian Interior Ministry / R. V. Eremin // Nauka-2020 [Science-2020]. 2019. No. 8 (33). pp. 53–58. EDN KYCVTN.