

*Терещенко С.А.,
преподаватель кафедры физической подготовки,
Восточно-Сибирский институт МВД России
Россия, г. Иркутск*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** Рассмотрена проблема совершенствования силовых качеств курсантов вузов МВД в процессе самостоятельной подготовки в условиях ограниченного времени. Выявлены лимитирующие факторы: нехватка знаний, низкая мотивация и ошибки планирования. Обоснован подход на основе статодинамических упражнений и кругового метода с планированием нагрузок в микроциклах, учитывающий пол и уровень подготовки. Сделан вывод о необходимости единства теории и практики в самостоятельных занятиях.*

***Ключевые слова:** курсанты, слушатели, образовательные организации МВД России, силовые качества, самостоятельная физическая подготовка.*

***Annotation:** The problem of improving the strength qualities of cadets of the universities of the Ministry of Internal Affairs in the process of independent training in a limited time is considered. Limiting factors have been identified: lack of knowledge, low motivation, and planning errors. An approach based on statodynamic exercises and a circular method with load planning in microcycles, taking into account gender and level of training, is substantiated. The conclusion is made about the need for unity of theory and practice in independent studies.*

***Keywords:** cadets, trainees, educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, strength qualities, independent physical training.*

Профессиональная деятельность сотрудника ОВД РФ сопряжена с воздействием экстремальных факторов, требующих мобилизации ресурсов организма. Пресечение противоправных действий, силовое задержание, применение боевых приемов предполагают наличие развитых силовых качеств — фундамента профессиональной надежности [5, с. 290]. Поэтому физическая подготовка в вузах МВД — приоритетный компонент формирования готовности выпускника к ситуациям, сопряженным с риском [12, с. 119].

Однако существует противоречие между требованиями к силовой подготовке и условиями учебного процесса. Объем часов на «Физическую подготовку» ограничен и не позволяет обеспечить должный уровень силовых кондиций лишь плановыми занятиями [6, с. 55]. На старших курсах время уходит на тактико-специальные дисциплины и боевые приемы, снижая долю общефизической силовой работы [4]. Возрастает роль самостоятельной подготовки, но стихийные занятия курсантов зачастую неэффективны, методически неграмотны и бессистемны. Обучающиеся либо эпизодически посещают зал без программы, либо игнорируют занятия, ссылаясь на нехватку времени [9, с. 251]. Это актуализирует поиск научно обоснованных подходов к организации самостоятельной силовой подготовки в вузах МВД.

Цель работы — теоретический анализ и методическое обоснование путей совершенствования силовых качеств курсантов и слушателей на самостоятельных занятиях.

Служебно-прикладная значимость силовых качеств не вызывает сомнений. Для сотрудника ОВД наиболее востребована силовая выносливость — способность длительно выполнять силовую работу при утомлении [8], особенно в единоборстве, задержании, преследовании [10, с. 118]. Исследования фиксируют негативную динамику силовых показателей от младших курсов к старшим: у третьекурсников по сравнению со вторым курсом падают подтягивания и сгибания рук в упоре лежа [4]. Это связывают

с изменением структуры нагрузки, где силовой компонент уступает место технико-тактической работе. Аналогичные проблемы у слушателей программ профподготовки из-за сжатых сроков и интенсивности обучения. При этом высокий уровень физической готовности — базис для уверенных действий в силовом противоборстве, минимизации травм и эффективности выполнения задач [5, с. 291]. Отмечается и снижение общефизического потенциала абитуриентов, из-за чего самостоятельная подготовка становится необходимым компонентом системы физического воспитания [6, с. 57][11].

Ключевые проблемы, снижающие эффективность самостоятельной силовой подготовки:

- Дефицит теоретических знаний у курсантов о методике развития силы. Эффективность занятий прямо зависит от методической грамотности, способности осознанно строить тренировочный процесс [9, с. 253].
- Проблемы с мотивацией. Жесткий распорядок и высокая нагрузка вызывают утомление, и физподготовка воспринимается как обуза, а не профессиональная необходимость [12, с. 121].
- Организационно-методический аспект. Самостоятельная подготовка без педагогического сопровождения бессистемна, ведет к рискам перетренированности или к работе в зоне низкой интенсивности [1, с. 113].
- Гендерный аспект. Девушкам-курсантам требуется дифференцированный подход в планировании нагрузок [2, с. 21].

Перспективным подходом является применение статодинамических упражнений в сочетании с круговой тренировкой. Статодинамический режим (движения с неполной амплитудой и постоянным напряжением) стимулирует гипертрофию и рост силовой выносливости, обеспечивая тренировочный эффект с небольшими отягощениями и снижая риск травм при самостоятельных занятиях [7, с. 189]. Эксперименты подтверждают эффективность таких комплексов в развитии силовых способностей с учетом гендерных различий и ограничений пространства и времени [3, с. 151, 153].

Интервальные статико-динамические упражнения показали эффективность и рекомендованы для самостоятельной работы [9, с. 254]. Круговая тренировка обеспечивает высокую плотность, проработку основных мышечных групп, дисциплинирует и легко адаптируется под уровень подготовленности [1, с. 115]. Также целесообразно использование средств силового фитнеса (упражнения с весом тела, эспандерами, гирями, гантелями), которые доказали эффективность для повышения силовых кондиций, укрепления мышечного корсета и коррелируют с успешностью освоения боевых приемов [2, с. 19, 22].

Планирование самостоятельной подготовки должно учитывать цикличность учебного процесса. Предлагается планирование нагрузок в микроциклах с чередованием нагрузочных и восстановительных дней (3:1 или 2:1). В нагрузочные дни выполняются комплексы статодинамических упражнений по методу круговой тренировки, в восстановительные — отдых или низкоинтенсивная нагрузка (кросс, плавание) [1, с. 116, 117]. Важна последовательность проработки мышц: от крупных групп к мелким [7, с. 193]. Для курсантов с разным уровнем подготовки предусматриваются дифференцированные режимы нагрузки по количеству кругов и времени работы. Для девушек-курсантов оптимальны статодинамические упражнения с умеренным отягощением (30-40% от максимума) и многоповторной работой (15-20 повторений) [2, с. 21].

Необходимо усилить теоретико-методическую составляющую: сформировать у обучающихся систему знаний о тренировке для осознанного построения процесса [9, с. 250]. Целесообразно внедрение методических занятий по организации самостоятельной подготовки — от структуры тренировки до техники упражнений и самоконтроля [9, с. 252]. Важно обеспечить курсантов типовыми программами тренировок, адаптированными к разному уровню подготовки, чтобы снять с них задачу самостоятельного проектирования процесса [6, с. 58]. Необходим педагогический контроль.

Эпизодическое тестирование выполняет стимулирующую функцию и дает основу для коррекции планов [11, с. 89].

Таким образом, самостоятельная силовая подготовка в ведомственном вузе объективно необходима как часть системы физвоспитания, дополняющая плановые занятия [6, с. 60]. Ее методической основой целесообразно сделать статодинамические упражнения в режиме круговой тренировки [3, с. 154; 7, с. 196]. Условием результативности выступает планомерная теоретико-методическая подготовка обучающихся, формирующая осознанное отношение к тренировке [9, с. 255]. Самостоятельная подготовка требует педагогического сопровождения: разработки планов, консультаций, контроля динамики и коррекции нагрузок [12, с. 122]. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку дифференцированных программ с учетом гендера, уровня подготовки и специализации, а также на использование цифровых технологий для мониторинга [11, с. 90].

Список использованной литературы:

1. Ляпин А.И., Сабирова И.А. Совершенствование скоростно-силовой подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России в рамках самостоятельных занятий // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки: сборник статей. – Могилев: Могилевский институт МВД Республики Беларусь, 2024. – С. 112-118.

2. Применение средств силового фитнеса в совершенствовании процесса физической подготовки курсантов МВД / Д.А. Ананкин, И.Л. Гросс, С.А. Жарков, В.А. Овчинников // Культура физическая и здоровье. – 2024. – Т. 89. – № 1. – С. 18-23.

3. Власов В.А. Развитие силовых способностей слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в

образовательных организациях МВД России // Российский девиантологический журнал. – 2025. – № 3. – С. 148-154.

4. Шерстобитов Ю.А., Файзуллин Н.Н., Сулеймонов М.Р. Динамика физической подготовленности курсантов УЮИ МВД России в процессе образовательной деятельности // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=16175> (дата обращения: 12.02.2026).

5. Торопов В.А., Никишкин А.В., Веселов А.А. Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары: ИД «Среда», 2025. – С. 290-291.

6. Машошин М.М., Пахомов В.И. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. – 2021. – № 2 (87). – С. 54-61.

7. Иванов К.А., Петров С.В. Использование специальных упражнений для развития силовых качеств обучающихся в ограниченные сроки // Вестник физической культуры и спорта. – 2025. – № 4. – С. 187-197.

8. Макеева В.С., Баркалов С.Н., Степанюк В.И. Научно-методические аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России: монография. – Орел: ОрЮИ МВД России, 2006. – 98 с.

9. Еремин А.В., Смирнов Д.С. Теоретическая подготовка как значимый фактор повышения качества образования по дисциплинам, связанным с физической подготовкой курсантов вузов Министерства внутренних дел России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2024. – № 2. – С. 249-255.

10. Никишкин А.В., Шабловский С.А. Правильное формирование и развитие физической готовности сотрудника – путь к успешному исполнению профессиональных обязанностей и служебно-оперативных задач // Педагогика, психология, общество: от теории к практике: материалы III Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – Чебоксары: ИД «Среда», 2025. – С. 117-119.

11. Сабирова И.А., Федоров В.В., Лысенко А.В., Ильин М.А. К вопросу формирования оценки качества физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Культура физическая и здоровье. – 2021. – Т. 78. – № 2. – С. 87-90.

12. Педагогическая система физического воспитания в образовательных организациях МВД России / А.В. Никишкин, В.А. Торопов, В.И. Дудчик, А.Н. Шеин // Актуальные проблемы деятельности правоохранительных органов Российской Федерации: материалы II Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ИД «Среда», 2025. – С. 118-122.