



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 12 / 2025, Iss. 12 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 378.6.351.74:796.012.13(470)

## Основы развития выносливости: понятия и виды выносливости в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России

<sup>1</sup>Хабибуллин Р.М., <sup>1</sup>Хабибуллин И.М., <sup>2</sup>Горягин Р.А., <sup>3</sup>Филимонов В.А.,  
<sup>1</sup>Башкирский государственный аграрный университет,  
<sup>2</sup>Краснодарский университет МВД России,  
<sup>3</sup>Академия управления МВД России

**Аннотация:** в настоящее время актуальным вопросом в образовательном процессе физической подготовки является повышение уровня выносливости для успешной сдачи общей физической подготовки и выполнения дальнейших служебных обязанностей в служебной деятельности. Создание и формирование физического качества – выносливость имеет своеобразную форму развития и зависит от количественного и качественного показателя выполнения физических упражнений, которые направлены на формирование данного качества.

В рамках образовательной среды, обучающиеся обязаны развивать как общую, так и специальную выносливость, тем самым увеличивая результативность выполнения упражнений как общей так и специальной физической подготовки в рамках которой рассматриваются боевые приемы борьбы. В статье рассматриваются факторы появления утомляемости и усталости, а также виды энергии, применяемые при выполнении физической нагрузки.

В исследовательской части рассматриваются способы и виды упражнений с помощью которых обучающиеся могут совершенствовать выносливость, даны рекомендации по технике выполнения определенного рода упражнений. В ходе обучения у курсанта, как у будущего сотрудника ОВД должна сформироваться готовность к успешному выполнению всех оперативно-служебных задач, а также навыки грамотного применения не только боевых приемов борьбы, но и физической силы, которая как правило отражается в физических качествах.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, анаэробная энергия, аэробная энергия, утомление, усталость, общая выносливость, специальная выносливость, физическая нагрузка, физические качества

**Для цитирования:** Хабибуллин Р.М., Хабибуллин И.М., Горягин Р.А., Филимонов В.А. Основы развития выносливости: понятия и виды выносливости в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Modern Humanities Success. 2025. № 12. С. 158 – 163.

Поступила в редакцию: 27 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 25 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 18 ноября 2025 г.

\*\*\*

## Fundamentals of endurance development: concepts and types of endurance in physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

<sup>1</sup>Khabibullin R.M., <sup>1</sup>Khabibullin I.M., <sup>2</sup>Goryagin R.A., <sup>3</sup>Filimonov V.A.,  
<sup>1</sup>Bashkir State Agrarian University,  
<sup>2</sup>Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>3</sup>Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

**Abstract:** currently, an urgent issue in the educational process of physical training is to increase the level of endurance for the successful completion of general physical training and the performance of further official duties in official activities. Creation and formation of physical quality – endurance has a peculiar form of development and depends on the quantitative and qualitative performance of physical exercises that are aimed at the formation of this quality.

Within the framework of the educational environment, students are required to develop as a common one. As well as special endurance, thereby increasing the effectiveness of performing exercises of both general and special physical training, within the framework of which combat techniques of wrestling are considered. The article discusses the factors of fatigue and fatigue, as well as the types of energy used in physical activity.

The research part examines the ways and types of exercises by which students can improve endurance, and provides recommendations on techniques for performing certain types of exercises. During the course of training, the cadet, as a future employee of the Department of Internal Affairs, should develop a willingness to successfully perform all operational and official tasks, as well as skills in the competent application of not only combat techniques, but also physical strength, which is usually reflected in physical qualities.

**Keywords:** physical fitness, anaerobic energy, aerobic energy, fatigue, fatigue, general endurance, special endurance, physical activity, physical qualities

**For citation:** Khabibullin R.M., Khabibullin I.M., Goryagin R.A., Filimonov V.A. Fundamentals of endurance development: concepts and types of endurance in physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern Humanities Success. 2025. 12. P. 158 – 163.

The article was submitted: July 27, 2025; Approved after reviewing: September 25, 2025; Accepted for publication: November 18, 2025.

## Введение

Физическая подготовка – это процесс, который влияет на уровень работоспособности в служебной деятельности сотрудника. Задачи физической подготовки – это поддержание высокого уровня физических качеств, которые повлияют на успешное выполнение, оперативно-служебных задач [1].

При рассмотрении условий профессиональной деятельности курсантов, можно установить факт влияния физической культуры и воспитания на общую работоспособность организма в ходе выполнения специальных служебных поручений или задач [2]. Для того чтобы эффективно выполнять образовательные цели и задачи, которые применяются на занятиях по физической подготовке и увеличивать готовность к профессиональному выполнению служебных обязанностей, необходимо на высоком уровне развивать и совершенствовать физические качества [3].

Одним из важных качеств, которое применяется в рамках общей и специальной физической подготовки (изучение боевых приемов борьбы) является выносливость, которая влияет на скорость наступления утомляемости и усталости, что означает при низком уровне – неспособность долго и эффективно выполнять служебную деятельность [4].

Таким образом, благодаря определенным упражнениям в ходе обучения курсантов дисциплине «Физическая подготовка» формируются навыки и умения в силовых и атлетических упражнениях [5]. Происходит физическое развитие в виде легкоатлетического и силового совершенствования, которое позволяет решить конкретные задачи, например, развитие работоспособности, координации, силовые показатели различных видов групп мышц, показатель макси-

мальной прикладной силы [6]. При успешном освоении курсантом, слушателем учебной дисциплины «Физическая подготовка», появляется уверенность в правильности выполнения отдельных действий [7]. Например, применение основ общей физической подготовки и боевых приемов борьбы в экстремальных оперативных ситуациях.

## Материалы и методы исследований

Авторами статьи рассматриваются упражнения, которые являются источниками аэробной и анаэробной энергии. Эта энергия помогает организму развить выносливость – способность организма совершать двигательные действия с определенной интенсивностью на протяжении длительного времени при этом оказывая сопротивление как внешним, так и внутренним факторам.

Аэробная энергия теряется во время длительной физической активности, например, во время изучения обучающимися учебных тем по прикладной гимнастике и атлетической подготовке или легкой атлетики и ускоренному передвижению [8]. В этих темах применяются различные упражнения, в которых отрабатываются умения и навыки по выработыванию выносливости бега на длинные и средние дистанции или отработке подводящих беговых скоростных упражнений для челночного бега.

Аэробные возможности организма сказываются на объеме перекачивания крови в сердце, так как появляется необходимость снабжать мышцы кислородом и в большом количестве «перекачивать» кровь для транспортировки её по всему организму. При прекращении физических аэробных упражнений эффективность сердечно-сосудистой системы может снизиться, тем самым организм будет больше подвергаться усталости и утомлению [9].

Анаэробная энергия вырабатывается путем за-

пасов гликогена и применяется для кратковременных интенсивных вспышек физической активности. Выносливость может определяться, как способность организма противостоять наступающему утомлению и усталости [10].

Утомление – это состояние, которое появляется во время выполнения длительной деятельности, как правило снижается работоспособность организма и у человека может возникнуть чувство усталости. Чаще всего утомление характеризуется уменьшением силы и выносливости одновременно возможно ухудшение выполнения физических действий и не только, затрудняется сосредоточенность и внимание. Организм из-за повышенной напряженной деятельности не может продолжить деятельность в привычном рабочем темпе и эффективностью.

Усталость – это процесс ощущения организмом признаков утомления. Данный процесс может возникнуть как в момент утомления, так и после как следствие напряженной работы. Всего выделяют четыре типа утомления:

- 1) умственное (решение логических задач с помощью мыслительных действий);
- 2) сенсорное – происходит из-за утомления анализаторов (утомление зрительного анализатора);
- 3) эмоциональное;
- 4) физическое, как результат мышечной деятельности.

Существует две фазы выполнения двигательных действий до момента полного утомления:

Компенсированное утомление – это фаза в которой несмотря на увеличение нагрузки на организм человек способен сохранять интенсивность работы путем изменения биомеханики двигательных действий;

Декомпенсированное утомление – это фаза невозможности сохранения интенсивности для выполнения последующей работы. В данном состоянии если попытаться продолжить работу, то организм может сработать «в отказ».

Выносливость, несмотря на соотношение данных фаз может проявляться как одинаково, так и различаться в зависимости от индивидуальных способностей организма. Основным показателем меры выносливости является время в течение которого возможна двигательная активность определенного характера с соответствующим объемом работы и интенсивностью. Степень выносливости характеризуется по внешним и внутренним показателям организма.

На практике отмечают проявление двух форм выносливости: общей и специальной. С помощью методов исследования такие как, наблюдение,

эксперимент и анализ литературных источников были выделены отдельные виды упражнений, которые целесообразно применять как на занятиях физической подготовки, так и на занятиях самостоятельной подготовки в качестве основных упражнений для выработки анаэробной и аэробной энергии. С помощью данных упражнений возможно развитие выносливости и возможность развития длительной работоспособности организма к моменту появления усталости и утомляемости.

### Результаты и обсуждения

На базе Уфимского юридического института МВД России были сформированы две группы обучающихся в количестве 30 человек в каждой. Группа А – занималась в обычном распорядке по количеству занятий физической подготовки, в самостоятельных занятиях применяли комплекс упражнений, которые были хаотично направлены сразу на все группы мышц.

Группа В – помимо занятий по физической подготовке применяла упражнения для самостоятельного развития в соответствии с рекомендациями, которые указаны ниже. Спустя 3-4 месяца самостоятельных упорядоченных тренировок в комбинации с анаэробной и аэробной направленностью отметились улучшения в качественных и количественных показателях нормативов по общей физической подготовке, боевые приемы борьбы выполнялись в темпе выше среднего при этом скоростно-силовая реакция была выражена лучше, чем у первой группы.

Авторами рекомендовано выполнение упражнений, которые направлены на развитие двух видов выносливости, тем самым повышая физические качества и аэробные возможности организма. Контрольные упражнения – двигательные действия, стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения, применяемые с целью определения физического состояния занимающихся на данный период контроля.

Тренировочный процесс для развития выносливости как физического качества – это не только сам бег, но и большое количество подводящих и общих упражнений, которые развивают опорно-двигательный аппарат и способствуют развитию скоростно-силовых качеств.

Для того чтобы обучающиеся развивали все виды выносливости необходимо помимо анаэробных упражнений выполнять аэробные, так как данные виды упражнений комбинируют и дополняют друг друга сменой специально-подготовительных беговых упражнений на комплекс силовых упражнений.

Для достижения высокого уровня выносливо-

сти, которая нужна, как правило, при сдаче нормативов в беге на 100 метров и 1000 метров необходимо овладеть хорошей техникой и скоростью в беге. В подготовке используется интервальный бег с высокой скоростью. Все упражнения необходимо выполнять на ровной поверхности, на расстоянии до 300-400 метров.

Ниже приведены несколько видов беговых упражнений, направленные на развитие и совершенствование скоростно-силовой выносливости:

Бег с захлестыванием голени назад. Упражнение выполняется при наклоненном туловище вперед, при этом руки согнуты в локтевых суставах и работают вдоль туловища. При выполнении «захлеста» голенюю, пятка ноги тянется к ягодицам при этом носок ступни оттянут вверх. Необходимо соблюдать частоту шагов, с продвижением вперед на 1-2 метра, с ускоренным движением толчка ступни назад.

Так же развитие выносливости возможно с применением различных методов усилий и напряжения. В таких методах основными элементами будут выступать не аэробные упражнения, а силовые, то есть с анаэробной направленностью. В комбинации с предыдущими видами упражнений развиваются и совершенствуются не только силовые показатели, но показатели выносливости, которая может быть, как общей, так и специальной.

Далее рассмотрим методы упражнений на силовое отягощение, которые так же способствуют увеличению выносливости как физического качества человека. Максимальное силовое напряжение в мышцах может быть создано различными путями.

- увеличение сопротивления, оказываемого через внешние усилия;
- применение максимальных усилий, включает упражнения с предельным уровнем отягощения (гири, штанга);
- повторные усилия, упражнения выполняются без пауз с максимальным количеством повторений.

То есть вышеуказанные виды упражнений относятся к силовым, а именно – отжимания, пресс, приседания, жим штанги лежа.

Частота движений. (частота беговых движений – это последовательная и строго регламентированная (с точки зрения механики и техники) слаженная работа рук и ног спортсмена, характеризующаяся высокой интенсивностью, способностью мышечной системы производить максимальное количество движений (циклов) в наикратчайший промежуток времени). Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга.

Скорость полного движения характеризует быстроту человека не полностью, поэтому в качестве развития элементарных форм появления быстроты применяют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью.

Так же в тренировочном подготовительном процессе должны быть не только упражнения аэробной направленности, но и так же анаэробной, включая комплекс силовых упражнений и работы как с собственным весом, так и с дополнительным отягощением.

Тренирующемуся человеку в аэробной направленности, не нужна большая мышечная масса, поэтому наилучший вариант тренировки мышц – это выполнение упражнений, комбинируя скоростной и силовой комплекс, в равном значении и соотношении в плане нагрузки на организм, не экспериментируя с тяжелым весом и (или) длительных беговых занятий, (например, марафон более чем 10 км.) если раннее человек не занимался профессиональным видом спорта вышеуказанной направленности.

## Выводы

Общая выносливость – это способность организма продолжительно выполнять любой вид деятельности с умеренной интенсивностью и невысокой интенсивностью с помощью аэробных источников. Во время этого вида выносливости возникает адаптация к нагрузкам неспецифического характера и происходит переход тренированности в специфический. Например, способность человека выдерживать бег длительное время в умеренном темпе. Основным фактором является формирование и развитие аэробных возможностей.

Специальная выносливость – это способность выполнения работы во время любого вида деятельности, при этом не обращая внимание на утомление. Данный вид можно характеризовать как противостояние утомлению во время нагрузки для достижения максимальной работоспособности. Вышеуказанные упражнения помогают курсантам и слушателям развить адаптацию к повышенным аэробным и анаэробным нагрузкам, тем самым доказывается эффективность их применения в образовательном процессе на занятиях по физической подготовке, так и во время выполнения самостоятельных физических упражнений.

Авторами отмечается, что вышеуказанные упражнения являются не полным перечнем упражнений, направленных на развитие физического качества – выносливость. Так как существует полный комплекс как легкоатлетических упражнений, направленных на выносливость для бега на длинные и средние дистанции, так и специально-силовой комплекс в качестве дополнения

для выработки силовой выносливости. Данные упражнения больше является подводящими к основным, так как направлены на подготовку обучающихся к основной нагрузке аэробной направленности.

Таким образом, подводя итог вышесказанному основы и методы применения упражнений для

развития выносливости являются основополагающим звеном в физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России. Развитие и совершенствование этого качества способствует увеличению результативности как в трудовой, так и в повседневной деятельности, увеличивая общую работоспособность организма.

### Список источников

1. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Москва: Департамент Государственной службы и кадров Министерства внутренних дел России, 2016. 328 с.
2. Бабин А.В., Филимонов Р.Н., Егошин Д.И. Служебно-прикладные виды спорта, способствующие развитию профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел // Евразийский юридический журнал. 2025. № 2 (201). С. 422 – 423.
3. Гизитдинова Д.И. Роль физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Физическая культура современной молодежи: электронный сборник материалов Всероссийской конференции курсантов, слушателей и студентов, Белгород, 29 февраля 2024 года. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2024.
4. Бабин А.В., Панова О.С. Обзор современных подходов физической подготовки сотрудников ОВД в условиях чрезвычайных обстоятельств // Профессиональная деятельность сотрудников силовых ведомств в чрезвычайных обстоятельствах мирного и военного времени в контексте современных угроз безопасности : материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной к 55-ой годовщине образования Уфимского ЮИ МВД России, Уфа, 25–26 сентября 2025 года. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. С. 8 – 12.
5. Лукьянов Б.Г. Инновации в профессиональной прикладной физической подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России // Итоги учебно-методической деятельности за 2023-2024 учебный год и перспективы развития образовательной среды Уфимского юридического института МВД России: Сборник материалов учебно-методического сбора профессорско-преподавательского состава института, Уфа, 01 января 2023 года – 31 2024 года. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2025. С. 228 – 232.
6. Лукьянов Б.Г., Охлюев Е.В., Эбубекиров Ф.С., Сухоруков Н.Н. Дифференциация учебно-тренировочных нагрузок силовой подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 4. С. 258 – 265.
7. Орябинская Е.О. К вопросу о профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическая культура современной молодежи : электронный сборник материалов Всероссийской конференции курсантов, слушателей и студентов, Белгород, 29 февраля 2024 года. Белгород: Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2024.
8. Бабин А.В., Охлюев Е.В. Спортивная метрология в служебной деятельности сотрудников подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите // Обеспечение безопасности лиц, подлежащих государственной защите: вопросы теории и практики: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 12 сентября 2024 года. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. С. 14 – 19.
9. Бабин А.В. Значение физической подготовки в формировании здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Сборник научных статей Всероссийского конкурса, Волгоград, 01 февраля – 01 2023 года / Редкол.: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овчинин и др. Том Вып. 5. Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2023. С. 23 – 27.
10. Габдрашитова К.И., Якушев Э.В., Иващенко Н.Ю. Основы физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Евразийский юридический журнал. 2023. № 7 (182). С. 446 – 448.

### References

1. Kuznetsov S.V., Volkov A.N., Voronov A.I. Theoretical and Methodological Foundations of Organizing Physical Fitness of Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation. Moscow: Department of Civil Service and Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2016. 328 p.
2. Babin A.V., Filimonov R.N., Egoshin D.I. Service-applied sports that contribute to the development of professional fitness of employees of internal affairs bodies. Eurasian Law Journal. 2025. No. 2 (201). P. 422 – 423.
3. Giztdinova D.I. The Role of Physical Fitness of Cadets of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the System of Professional Service and Physical Fitness. Physical Culture of Modern Youth: Electronic Collection of Materials of the All-Russian Conference of Cadets, Listeners, and Students, Belgorod, February 29, 2024. Belgorod: Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina, 2024.
4. Babin A.V., Panova O.S. Review of modern approaches to physical training of law enforcement officers in emergency situations. Professional activities of law enforcement officers in emergency situations of peacetime and wartime in the context of modern security threats: Proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 55<sup>th</sup> anniversary of the founding of the Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Ufa, September 25-26, 2025. Ufa: Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2025. P. 8 – 12.
5. Lukyanov B.G. Innovations in Professional Applied Physical Training of Students of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Results of Educational and Methodological Activities for the 2023-2024 Academic Year and Prospects for the Development of the Educational Environment of the Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Collection of Materials from the Educational and Methodological Meeting of the Institute's Faculty, Ufa, January 1, 2023 – January 31, 2024. Ufa: Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2025. P. 228 – 232.
6. Lukyanov B.G., Okhlyuev E.V., Ebubekirov F.S., Sukhorukov N.N. Differentiation of Educational and Training Loads for Strength Training of Students of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Successes of the Humanities. 2025. No. 4. P. 258 – 265.
7. Oryabinskaya E.O. On the issue of professional and applied physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical Culture of Modern Youth: an electronic collection of materials from the All-Russian Conference of Cadets, Students, and Students, Belgorod, February 29, 2024. Belgorod: Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putlin, 2024.
8. Babin A.V., Okhlyuev E.V. Sports Metrology in the Official Activities of Employees of Units for Ensuring the Security of Persons Subject to State Protection. Ensuring the Security of Persons Subject to State Protection: Theoretical and Practical Issues: a collection of materials from the All-Russian Scientific and Practical Conference, Ufa, September 12, 2024. Ufa: Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2024. P. 14 – 19.
9. Babin A.V. The Importance of Physical Fitness in Forming a Healthy Lifestyle among Students of Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical Fitness of Employees of the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation: Collection of Scientific Articles of the All-Russian Competition, Volgograd, February 1 – January 2023. Ed. Board: R.V. Kamnev, O.S. Panova, D.G. Ovechkin, et al. Volume, Issue 5. Volgograd: Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 23 – 27.
10. Gabdrashitova K.I., Yakushev E.V., Ivaschenko N.Yu. Fundamentals of Physical Fitness in Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Eurasian Law Journal. 2023. No. 7 (182). P. 446 – 448.

### Информация об авторах

Хабибуллин Р.М., кандидат биологических наук, доцент, Башкирский государственный аграрный университет

Хабибуллин И.М., кандидат биологических наук, Башкирский государственный аграрный университет

Горягин Р.А., Краснодарский университет МВД России

Филимонов В.А., Академия управления МВД России

©Хабибуллин Р.М., Хабибуллин И.М., Горягин Р.А., Филимонов В.А., 2025