



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 7 / 2025, Iss. 7 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)
УДК 796.07

Повышение уровня физической подготовленности курсантов в свободное от учебы время с помощью занятий спортивными единоборствами

¹ Шиманович Е.В., ² Медников А.Б., ³ Тютин С.С., ⁴ Кузнецов С.В.,

¹ Сибирский юридический институт МВД России,

² Краснодарский университет МВД России,

³ Воронежский институт МВД России,

⁴ Уральский юридический институт МВД России

Аннотация: в статье раскрывается вопрос о значимости занятий курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России спортивными единоборствами в свободное от учебных занятий время, и об их влиянии на физическую подготовленность обучающихся. Это обусловлено тем, что с помощью спортивных единоборств курсанты и слушатели на занятиях по самостоятельной подготовке или в свободное от учебы время могут совершенствовать свои технические навыки, которые им пригодятся в профессиональной деятельности сотрудника полиции. Спортивные единоборства позволяют расширить арсенал знаний в применении ударных, борцовских и комбинированных техник во время занятий. Так же у них имеется возможность в полной спортивной экипировке по различным правилам провести тренировочный спарринг с любым человеком, занимающимся в секции, что позволит приобрести уверенность в своих силах и преодолеть страх боли от пропущенного удара или технического действия. Помимо получения каких-либо новых навыков курсант сможет повысить свой уровень общей физической подготовленности. Поэтому внеурочные занятия позволяют курсанту и слушателю получать новые знания, умения и навыки, что способствует преодолению различных сложностей и трудностей в своей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: спорт, единоборства, курсанты, слушатели, физическая подготовка, совершенствование навыков

Для цитирования: Шиманович Е.В., Медников А.Б., Тютин С.С., Кузнецов С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов в свободное от учебы время с помощью занятий спортивными единоборствами // Modern Humanities Success. 2025. № 7. С. 205 – 211.

Поступила в редакцию: 9 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 12 мая 2025 г.; Принята к публикации: 3 июля 2025 г.

Improving the level of physical fitness of cadets in their free time through martial arts classes

¹ Shimanovich E.V., ² Mednikov A.B., ³ Tyutin S.S., ⁴ Kuznetsov S.V.,

¹ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

² Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

³ Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

⁴ Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract: the article reveals the issue of the importance of martial arts classes for cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in their free time, and their impact on the physical fitness of students. This is due to the fact that with the help of martial arts, cadets and students can improve their technical skills during self-study classes or in their free time, which will be useful to them in their professional activities as a police officer. Martial arts allow you to expand your arsenal of knowledge in the use of striking, wrestling and combined techniques during classes. They also have the opportunity to conduct a training sparring match with any person involved in the section in full sports equipment according

to various rules, which will allow you to gain confidence in your abilities and overcome the fear of pain from a missed blow or technical action. In addition to acquiring any new skills, the cadet will be able to improve his level of general physical fitness. Therefore, extracurricular activities allow the cadet and student to gain new knowledge, skills and abilities, which helps to overcome various difficulties and difficulties in their professional activities.

Keywords: sports, martial arts, cadets, students, physical training, improving skills

For citation: Shimanovich E.V., Mednikov A.B., Tyutin S.S., Kuznetsov S.V. Improving the level of physical fitness of cadets in their free time through martial arts classes. Modern Humanities Success. 2025. 7. P. 205 – 211.

The article was submitted: March 9, 2025; Approved after reviewing: May 12, 2025; Accepted for publication: July 3, 2025.

Введение

Современный сотрудник органов внутренних дел России, в частности полицейский, должен соответствовать новым требованиям, установленным государством и обществом, чтобы повысить доверие граждан к полиции. Для достижения этой цели регулярно проводится реформа сотрудников, уделяется значительное внимание совершенствованию нормативно-правовой базы, а также физической, огневой и тактико-специальной подготовке.

С развитием информационных технологий в интернете все чаще появляются видеоролики о сотрудниках полиции, которые с трудом применяют боевые приемы борьбы в отношении лиц, оказывающих им сопротивление. От подобных видео у граждан формируется негативное отношение и недоверие к полицейским. Однако неумелое применение боевых приемов борьбы в данном случае не говорит о том, что сотрудник ими не владеет [1]. Это лишь свидетельствует о его неумении применять их на практике в реально возникшей ситуации, что можно обозначить как одну из проблем обучения курсантов и слушателей боевым приемам борьбы.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России направлена на подготовку к преодолению физических и моральных нагрузок для повышения общей и специальной готовности сотрудников [2]. Это важно для удовлетворения современных потребностей общества, так как граждане ожидают видеть квалифицированных и подготовленных полицейских, способных не только обеспечивать правопорядок, но и служить примером для общества.

Проблема заключается в отсутствии у большинства сотрудников стремления к саморазвитию в свободное время, особенно к изучению новых технологий и развитию профессиональных навыков, которые помогут им более эффективно справляться с физическими и моральными нагрузками [3]. Для адаптации к различным нагрузкам важно заниматься спортивными единоборствами, которые развивают общую и специальную физическую

подготовку, а также обучают основным техникам атак и защиты, бросковым приемам и работе в партере [4].

Единоборства способствуют самодисциплине, позволяют выплеснуть эмоции и негативные переживания во время тренировок (работа с партнерами, на мешках или во время спаррингов). Они помогают курсантам и слушателям 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 [5].

Материалы и методы исследований

Объектом исследования выступает процесс повышения уровня технического мастерства курсантов и слушателей в свободное время от учебы с помощью спортивных единоборств.

Субъектом исследования являются преподаватели образовательных организаций МВД России.

Предметом исследования выступают курсанты и слушатели образовательных организаций МВД России, занимающиеся спортивными единоборствами в свободное от занятий время.

Цель научного исследования – доказать важность занятий спортивными единоборствами в свободное от учебы время курсантами и слушателями образовательных организаций МВД России.

Задачи исследования:

- провести анализ занимающихся спортивными единоборствами в свободное от учебы время курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России;

- выделить профильные виды спортивных единоборств в образовательных организациях МВД России;

- проанализировать результаты анкетирования курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, которые занимаются спортив-

ными единоборствами в свободное от учебы времени.

Результаты и обсуждения

В современном мире развитие спортивных единоборств многообразно, так как существуют различные направления и методы подготовки. Это связано с философией видов спорта, многие из которых имеют восточные корни. Восточные страны успешно интегрировали свои системы единоборств в подготовку сотрудников правоохранительных органов, что способствовало преодолению многих профессиональных трудностей.

Отечественные специалисты, разрабатывая национальные боевые системы, изучали технику ударов руками и ногами, защитные элементы, бросковые приемы как в стойке, так и в партере. Также внимание уделялось болевым приемам, действиям в положении лежа, выходам из партерной позиции и защите от удушающих и болевых воздействий.

По мнению С.А. Носова, занятия спортивными единоборствами позволяют курсантам и слушателям освоить базовые технико-тактические приемы применения боевых приемов борьбы. Кроме того,

позволяют расширить диапазон знаний и умений, что помогает формировать индивидуальные особенности [6].

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

Согласимся с позицией А.В. Алдошина о том, что в современном мире очень много видов спортивных единоборств, и какой из них более эффективный для профессиональной деятельности сотрудника полиции сказать сложно. Самый важный аспект занятий единоборствами заключается в самосовершенствовании [8].

Таким образом, образовательные организации МВД России внедрились в учебный процесс спортивные единоборства, которые активно развиваются и становятся популярными как в стране, так и за ее пределами. Самыми популярными видами единоборств, которые популяризируются в системе МВД России, являются виды, отраженные в рис. 1.



Рис. 1. Виды спортивных единоборств, которые популяризируются в системе МВД России.

Fig. 1. Types of combat sports that are popularized in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Перечисленные виды спортивных единоборств официально зарегистрированы в Министерстве спорта Российской Федерации и имеют уникальный реестровый код (дисциплин и весовых категорий), что позволяет курсанту или слушателю выполнить спортивное звание или разряд. По указанным 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 анонимные тестовые задания на платформе «Forms.yandex.ru», а также сделаны короткие видеоролики об истории профильных видов спортивных единоборств. Эксперимент проходил в декабре 2024 года. Перед тестировани-

ем курсантам Воронежского института МВД России воспроизвели вышеуказанные видеоролики о спортивных единоборствах. В онлайн-тестировании приняли участие курсанты второго и третьего курса, обучающиеся на юридическом факультете, в количестве 162 курсанта.

Тестовые задания были разбиты на два блока:

- занимается ли обучающийся свободное время от учебы спортивными единоборствами;
- с какой периодичностью он занимается и повысились ли его умения и навыки.

Тестирование проводилось без ограничения по времени и в свободной форме ответа на поставленные перед курсантами вопросы.

В первом блоке тестирования был сделан акцент на два важных вопроса:

- «Занимаетесь ли вы боевыми единоборствами в свободное от учебы время?»;
- «Если да, то какими видами занимаетесь?».

Полученные данные тестирования нами обработаны и сгенерированы в форме таблицы в процентном соотношении, какими видами спорта занимаются курсанты Воронежского института МВД России в свободное время от учебы. Результаты тестирования отображены на рис. 2.

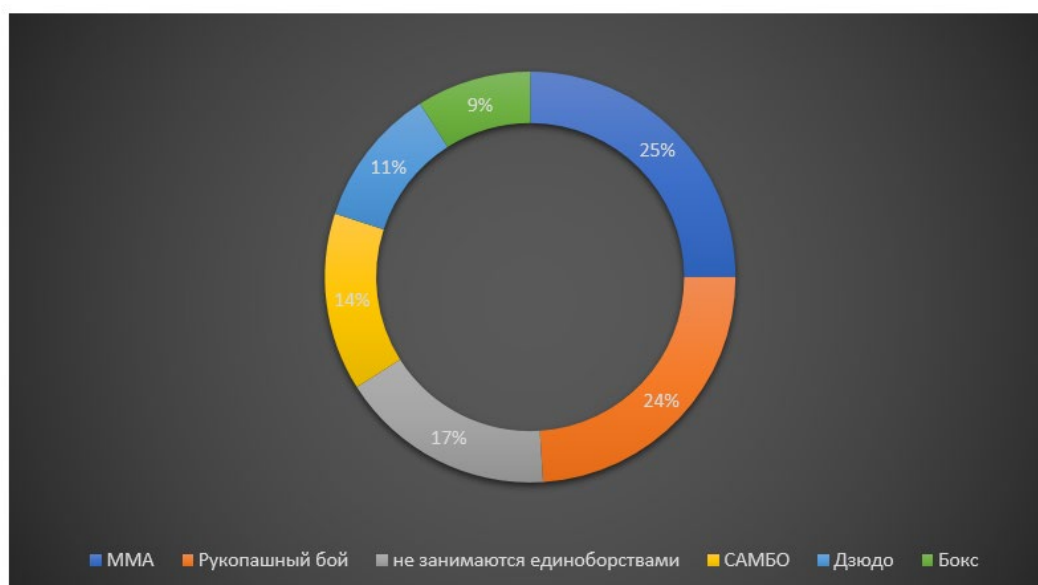


Рис. 2. Какими единоборствами занимаются курсанты в свободное от учебы время.
Fig. 2. What martial arts do cadets practice in their free time.

На основании тестирования стало установлено, что самым распространённым видом боевых искусств, которыми занимаются курсанты вне учебного времени – это смешанные единоборства (ММА) – 25 %. Обосновывается такой частый выбор ММА, а не профилирующих видов спорта, которые развиваются в образовательных организациях МВД России, тем, что данный вид спорта помогает освоить в большом кругозоре ударную и борцовскую технику. Также такой выбор можно аргументировать тем, что указанный вид спорта максимально приближен к возможному противоборству с правонарушителем, как в стойке, так и в партере, где могут использоваться удары локтями и коленями в положениях стоя и лежа.

Разбирая второй блок тестирования, мы зафиксировали то, что большинство курсантов положительно отметили прирост уровня 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 (сила, скорость, выносливость), с лёгкостью усваивать полученный материал. Также у них сформировалось понимание биомеханики при отработке боевых приемов борьбы и появилась уверенность в своих силах.

На рис. 3 отражено, с какой периодичностью курсанты занимаются в спортивных секциях в свободное от учебы время.

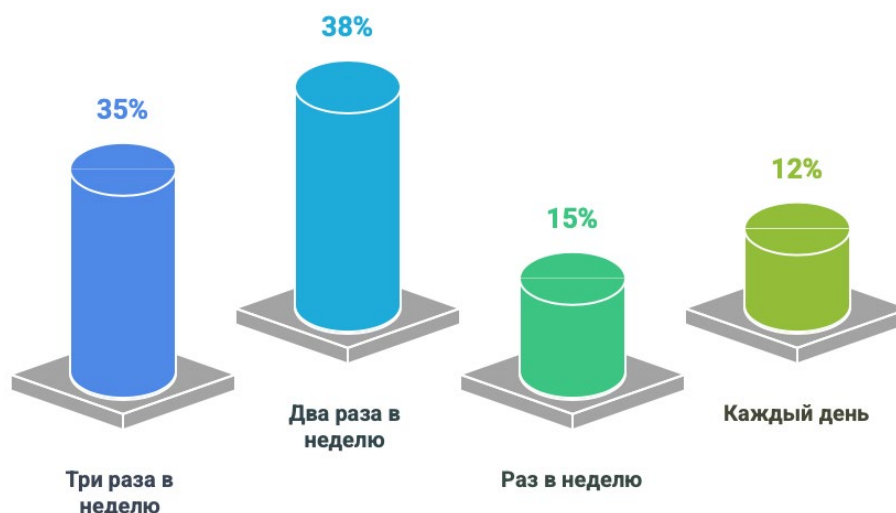


Рис. 3. Периодичность посещения тренировочных занятий по спортивным единоборствам вне учебное время курсантами Воронежского института МВД России.

Fig. 3. Frequency of attendance of training sessions in martial arts outside of school hours by cadets of the Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

В ходе полученного результата нам стало известно, что:

1. 38 % курсантов занимаются в свободное от учебы время спортивными единоборствами два раза в неделю;
2. 35 % курсантов занимаются в свободное от учебы время спортивными единоборствами три раза в неделю;
3. 15 % курсантов занимаются в свободное от учебы время спортивными единоборствами один раз в неделю;
4. 12 % курсантов занимаются в свободное от учебы время спортивными единоборствами каждый день.

Выводы

В заключении можно отметить, что большая часть курсантов и слушателей стремится поддерживать и улучшать свою физическую форму в свободное от учебы и службы время. При проведении тестирования курсантов Воронежского института МВД России стало известно, что самым популярным видом спорта для занятий в свободное от учебы время является смешанное боевое единоборство (ММА) – 25 %. Такой выбор аргументирован тем, что указанный вид спорта максимально приближен к возможному противоборству с правонарушителем, как в стойке, так и в партере, где могут использоваться удары локтями и коленями в положениях стоя и лежа.

Если брать профильные виды боевых единоборств, то количественный процент занимающихся был следующий:

- 24 % занимаются рукопашным боем (более компактный вид спорта, который позволяет не закикливаться на одном способе ведения схватки);

- 14 % занимаются самбо (популярный вид спорта, возможность изучения ведения поединка как стоя, так и в партере, возможность изучения болевых приемов на ноги и руки);

- 11 % занимаются дзюдо (доступный, позволяющий изучить традиции и эстетику вида спорта, совершенствовать бросковую технику без захватов ног, а также развить координационные способности);

- 9 % занимаются боксом (оттачивают навыки нанесения ударов руками и способы защиты от них).

Описывая указанные виды спорта, которые профилируются в образовательных организациях МВД России, можно выделить один минус, заключающийся в сложности усвоения материала и в ограниченности тренерского состава, специалистов, работающих с людьми старшего возраста (18 лет и старше), а также в ограниченности групп начальной подготовки. Поэтому ММА является более доступным видом спортивного единоборства, который может дать первоначальные навыки и доступен в каждом районе города.

Если оценивать посещаемость, то 38 % курсантов занимаются в свободное от учебы времени спортивными единоборствами два раза в неделю. В своих расширенных ответах при тестировании они указывали на удобство и наличие времени на отдых после учебы и тренировочного процесса. Помимо этого, такое количество занятий позволя-

ет им освоить навыки и совершенствовать их в тренировочном процессе.

Не зависимо о того, какими единоборствами занимается курсант или слушатель в свободное от учебы время, это помогает им преодолеть различные жизненные и служебные трудности, способствует работе над оттачиванием навыков боевых приемов с помощью тренировочных занятий и

спаррингов, а также повышает уровень работоспособности организма. Благодаря такой практике, по завершении обучения курсанты будут легко справляться с профессиональными задачами по защите государства, граждан и территориальной целостности, которые ставит перед ними МВД России.

Список источников

1. 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.

2. 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.

3. Носов С.А., Герасимов И.В. Техничко-тактические особенности применения боевых приемов борьбы курсантами и слушателями на занятиях по физической подготовке приближенные к реальной ситуации // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2023. С. 162 – 166.

4. Носов С.А., Шиманович Е.В. Спортивные единоборства как средство повышения уровня физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России вне учебное время // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников ОВД: Сборник статей. Воронеж: Воронежский институт МВД России, 2025. С. 168 – 172.

5. Носов С.А., Алдошин А.В., Анисимов В.А., Соломченко М.А., Иващенко Ю.В. Носов Особенность физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 4. С. 268 – 277.

6. Носов С.А. Роль инструктора по профессиональной служебной и физической подготовке на районном уровне // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: Сборник научных статей. Орел: Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова, 2023. С. 207 – 209.

7. Герасимов И.В., Носов С.А. Формирования готовности сотрудников ОВД к ведению единоборства с правонарушителями // Автономия личности. 2022. № 2. С. 19 – 24.

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.

References

1. Kuchmезov A.N., Kuznetsov S.V. Optimization of the physical training system for cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Improving the physical training of law enforcement officers: Collection of scientific articles of the All-Russian round table (June 20, 2024). Orel: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2024. P. 117 – 120.

2. Fomenko S.L., Kuznetsov S.V. Modern trends in the professional training of future police officers to perform official tasks. Innovations in professional and professional-pedagogical education: materials of the 27th International scientific and practical conference (April 19-20, 2022). Ekaterinburg: Russian State Professional Pedagogical University, 2022. P. 474 – 477.

3. Nosov S.A., Gerasimov I.V. Technical and tactical features of the use of combat techniques of wrestling by cadets and students in physical training classes close to a real situation. Problems of professional training of police officers: Collection of articles. Voronezh: Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. P. 162 – 166.

4. Nosov S.A., Shimanovich E.V. Martial arts as a means of improving the level of physical fitness of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia outside of school hours. Problems of professional training of police officers: Collection of articles. Voronezh: Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2025. P. 168 – 172.

5. Nosov S.A., Aldoshin A.V., Anisimov V.A., Solomchenko M.A., Ivaschenko Yu.V. Nosov Features of physical training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Review of pedagogical research. 2024. Vol. 6. No. 4. P. 268 – 277.

6. Nosov S.A. The Role of an Instructor in Professional Service and Physical Training at the District Level. Improving the Physical Fitness of Law Enforcement Officers: A Collection of Scientific Articles. Orel: Oryol La.nstitute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2023. P. 207 – 209.

7. Gerasimov I.V., Nosov S.A. Formation of Readiness of Internal Affairs Officers to Conduct Single Combat with Offenders. Autonomy of the Individual. 2022. No. 2. P. 19 – 24.

8. Aldoshin A.V. Methodology for Training Internal Affairs Officers to Use Combat Fighting Techniques in Various Situations of Operational and Service Activities. Current Issues of Professional Training of Law Enforcement Officers: A Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference. (November 22, 2024). Orel: Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov, 2024. P. 9 – 13.

Информация об авторах

Шиманович Е.В., кандидат юридических наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД России

Медников А.Б., кандидат педагогических наук, доцент, Краснодарский университет МВД России

Тютин С.С., старший преподаватель, Воронежский институт МВД России

Кузнецов С.В., старший преподаватель, Уральский юридический институт МВД России

© Шиманович Е.В., Медников А.Б., Тютин С.С., Кузнецов С.В., 2025