



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

2025, № 8 / 2025, Iss. 8 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

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

УДК 378.6.351.74.016:796.41(470)

## Гимнастика в системе физического воспитания и обучения на занятиях физической подготовки в образовательных организациях МВД России

<sup>1</sup> Ким В.О., <sup>2</sup> Лещенко Е.А., <sup>3</sup> Дубинецкий В.В., <sup>4</sup> Хабибуллин И.М.,  
<sup>1</sup> Уфимский юридический институт МВД России,  
<sup>2</sup> Краснодарский университет МВД России,  
<sup>3</sup> Омская академия МВД России,  
<sup>4</sup> Башкирский государственный аграрный университет

**Аннотация:** в физическом воспитании и обучении одно из главных мест занимают гимнастические упражнения, так как они являются ключевыми в подготовительной части занятия во время проведения разминки. Гимнастика в общей физической подготовке позволяет совершенствовать, развивать и формировать двигательные навыки человека. Так как гимнастика включает в себя многообразие упражнений, с помощью которых возможно достижение педагогических целей и задач на занятиях физической подготовки. Сотрудники правоохранительных органов должны быть готовы к такой физической нагрузке, в которой будут задействованы все физические качества, так как успешное их применение гарантирует быстроты реакций на ситуации, в которых нужно будет применять приемы самообороны. Упражнение подпираются с учетом специфики профессии.

Например, развитие силы хвата для работы со специальными средствами и оружием, гибкость и равновесие для преодоления препятствий, быстрая реакция для проведения задержаний. Гимнастика является важной и неотъемлемой частью общей и специальной физической подготовки в образовательных организациях МВД России.

**Ключевые слова:** гимнастика, физическая подготовка, спорт, педагогическая модель, разминка, подготовительная часть

**Для цитирования:** Ким В.О., Лещенко Е.А., Дубинецкий В.В., Хабибуллин И.М. Гимнастика в системе физического воспитания и обучения на занятиях физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Modern Humanities Success. 2025. № 8. С. 261 – 265.

Поступила в редакцию: 11 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 июня 2025 г.; Принята к публикации: 18 июля 2025 г.

\*\*\*

## Gymnastics in the system of physical education and training in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia

<sup>1</sup> Kim V.O., <sup>2</sup> Leshchenko E.A., <sup>3</sup> Dubinetsky V.V., <sup>4</sup> Khabibullin I.M.,  
<sup>1</sup> Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>2</sup> Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>3</sup> Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,  
<sup>4</sup> Bashkir State Agrarian University

**Abstract:** in physical education and training, gymnastic exercises occupy one of the main places, as they are key in the preparatory part of the lesson during the warm-up. Gymnastics in general physical training allows you to improve, develop and form human motor skills. Since gymnastics includes a variety of exercises with the help of which it is possible to achieve pedagogical goals and objectives in physical training classes. Law enforcement officers must be prepared for such physical activity, which will involve all physical qualities, since their successful application guarantees quick reactions to situations in which it will be necessary to use self-defense techniques.

The exercise is supported taking into account the specifics of the profession. For example, the development of grip strength for working with special tools and weapons, flexibility and balance for overcoming obstacles, quick reaction for conducting arrests. Gymnastics is an important and integral part of general and physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

**Keywords:** gymnastics, physical training, sports, pedagogical model, warm-up, preparatory part

**For citation:** Kim V.O., Leshchenko E.A., Dubinetsky V.V., Khabibullin I.M. Gymnastics in the system of physical education and training in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern Humanities Success. 2025. 8. P. 261 – 265.

The article was submitted: April 11, 2025; Approved after reviewing: June 8, 2025; Accepted for publication: July 18, 2025.

## Введение

Мотивация двигательного развития и совершенствования организма предполагает, что обучающиеся будут выбирать различные виды физической нагрузки, на основе своих собственных физических возможностей и способности выполнять различные виды упражнений [1, 2].

При проведении по физической подготовке и анализа исследуемой литературы, было выявлено что применение гимнастических акробатических упражнений в образовательном процессе повышает эффективность занятия в целом. То есть с помощью данных упражнений общая физическая подготовка, как и специальная, где применяются боевые приемы борьбы лучше выражается в двигательных навыках и умений у обучающихся и непосредственно влияет на их результат. Средства и методы, которые применяются при овладении гимнастическими упражнениями дают возможность преподавательскому составу определить, как начальный уровень физических качеств обучающихся, так и результат после данных нагрузок [3, 4, 5].

Целью исследования является совершенствование физического развития путём применения акробатических, гимнастических упражнений на младших курсах образовательных организаций МВД России.

Гимнастика – это комплекс упражнений, которые применяются в формировании двигательных качеств, и физических таких как силы, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость.

Задачами гимнастики в разминочной части являются:

1) оздоровительные – развитие мышечных групп, укрепление здоровья, предупреждение отклонений и устранение их различных системах организма, формирование осанки и мышечного корсета туловища, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, общее повышение работоспособности организма, улучшение обмена веществ;

2) образовательные – формирование необходимых навыков и умений (как прикладных, так и спортивных) и теоретическими знаниями, влияющие на всестороннее физическое развитие как в общей физической подготовке, так и в специальной;

3) воспитательные – формирование морально-волевых качеств, таких как выдержка, упорство, целеустремленность и дисциплинированность.

Средства гимнастических упражнений:

1) общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют развитию и совершенствованию опорно-двигательного аппарата. Влияние на мышечные группы происходит путем воздействия упражнений на силу, гибкость, быстроту и координацию;

2) прикладные упражнения – бег, преодоление препятствий, ускоренное передвижение. При этих упражнениях формируются общая координация движений с одновременным развитием отдельных групп мышц. Применяя такой комплекс прикладных упражнений можно достигнуть разностороннего физического развития и совершенствования;

3) акробатические упражнения, как правило начинаются от простых до самых сложных. Простыми упражнениями принято считать не высокое мышечное усилие, что характерно на первых годах обучения.

Сложные упражнения называются те, которые требуют максимального приложения усилий, как правило это комбинация усложненных элементов в спортивной акробатике. В целом акробатические упражнения влияют на ориентацию в пространстве, когда человек занимает различное положение тела, что является главным средством развития вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения бывают двух видов:

- динамические – это перевороты, кувырки, колесо, рондад, сальто;

- статические – это стойки на лопатках, пирамиды, мосты, шпагаты, акробатические прыжки.

В статье доказывается эффективность использования гимнастических упражнений на занятиях

по физической подготовке [6, 7]. В целях развития и совершенствования физического уровня, функциональности организма и двигательной подготовки [8, 9, 10].

Задачами исследования является экспериментальная проверка предлагаемой методики, в целях выявления эффективности применяемых упражнений на результатах физической подготовки, а именно физических качеств обучающихся.

### Материалы и методы исследований

Для достижения цели мы используем такие методы исследования, как анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент используется для определения эффективности экспериментального метода обучения при введении гимнастических упражнений, ниже перечислены упражнения которые применялись:

- динамические: перевороты, кувырки, колесо, рондад, сальто;
- статические – это стойки на лопатках, пирамиды, мосты, шпагаты, акробатические прыжки.

В эксперименте принимали участие курсанты первого курса Уфимского юридического института МВД России в количестве 40 человек факультета подготовки сотрудников полиции, которые отнесены ко второй группе предназначения – из них - 20 юношей и 20 девушек.

Курсанты были разделены на две группы: экспериментальную 20 человек (10 девушек и 10 юношей) и контрольную 20 человек (10 девушек и 10 юношей). В контрольную группу войдут мальчики и девочки, занимающиеся по обычной программе обучения.

В экспериментальную группу входят курсанты, принимающие участие в авторской методической разработке с учетом выполнения гимнастических упражнений в подготовительной части занятий.

В течение трех недель группы занимались физической подготовкой с одинаковым количеством занятий и продолжительностью. Всего запланировано три занятия в неделю, одно из них было факультативным, продолжительностью 90 минут.

### Результаты и обсуждения

В подготовительной части занятия 30 минут уделялось специальным акробатическим упражнениям с целью улучшения гибкости и координации.

Нагрузка применялась по постепенно нарастающему типу, с применением упражнений от простых к более сложным. При этом отмечалось увеличение разминочной части занятий с продолжительностью от 20 до 30 минут. После применения данной методики было заметное улучшение и изменение в функциональных воз-

можностей организма курсантов, а именно улучшение двигательных тестов по определенным упражнениям, которые предусматриваются при сдаче нормативов по общей физической подготовке на каждом курсе в образовательных организациях МВД России.

В экспериментальной группе определяется результативность силовых упражнений как у юношей, так и у девушек.

Использовались гимнастические упражнения с учетом типа телосложения, пола, уровня физической подготовки. Планировалось распределение нагрузки по показателям: продолжительность силовой работы, интервалы отдыха, очередность гимнастических упражнений и количество, объем и интенсивность занятий, характер и вид упражнений, объем нагрузки и количество повторений.

С помощью тестирования девочек и юношей в экспериментальной и контрольной группах. Для однородности двух групп берутся все показатели до начала эксперимента ( $p = 0,05$ ). Учащиеся распределены авторами по уровню физического развития и подготовки и особенностям телосложения.

В контрольной группе улучшения происходят только в беговых упражнениях. Гимнастические упражнения на антропометрические показатели курсантов экспериментальной группы отражались положительно. У юношей увеличивается масса тела ( $p<0,05$ ) и объем грудной клетки ( $P<0,001$ ).

У девочек в экспериментальной группе грудная клетка увеличивалась в объеме, но вес тела уменьшался. У юношей из-за мышечного объема увеличивается масса тела, а у девушек из-за силовой выносливости наблюдается уменьшение жировой ткани.

По нашему мнению, вышесказанное объясняется тем, что при использовании гимнастических упражнений для девочек учитывается цель развития силовой выносливости, при этом в контрольной группе девочек изменения этих показателей незначительны ( $p>0,05$ ).

Использование этой методики доказывает улучшение физического состояния юношей и девушек в экспериментальной группе с индексом ( $p<0,05$ ).

### Выводы

Доказано, что именно гимнастическая нагрузка повышает результативность общей физической подготовки, а также двигательная навыки которые могут применяться при изучении боевых приёмов борьбы. Больше отмечается повышение общего функционирования организма курсантов, что отражается на результатах антропометрических и двигательных тестов.

Таким образом, при применении данной методики было выявлено, что включение акробатических, гимнастических упражнений и увеличение их количества в образовательном процессе физической подготовки способствует улучшению результатов двигательных тестов, в целом функцио-

нальных показателей и антропометрических данных курсантов, которые входили в экспериментальную группу. После реализации применяемой нами методики, также наблюдалось повышение мотивации курсантов к занятиям по физической подготовке в целом.

### Список источников

1. Бабин А.В., Мингулов И.Р., Зиннатов Р.Р., Кубеев А.Ж. Методико-практические основы физического обучения и воспитания обучающихся образовательных организаций МВД России: учебное пособие. Уфа: Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. 72 с. ISBN 978-5-7247-1179-1
2. Бабин А.В., Ячменев С.П. Влияние физической подготовки образовательных организаций МВД России на мотивацию физической активности у обучающихся // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел: Материалы международной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 25-27 мая 2023 года. Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет МВД РФ, 2023. С. 16 – 19.
3. Бабин А.В., Ячменев С.П., Лукьянов А.Б. и др. Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в России // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVII Международной научно-практической конференции, Уфа, 25-26 мая 2023 года. Уфа: "Уфимский университет науки и технологий", 2023. С. 66 – 70.
4. Бабин А.В., Иванченко Е.С., Овчинин Д.Г. Физическая активность как количественный показатель общей физической подготовки сотрудников полиции и курсантов // Евразийский юридический журнал. 2022. № 8 (171). С. 372 – 373.
5. Лукьянов А.Б., Лукьянов Б.Г., Степанов В.С. и др. Анализ организации учебно-тренировочного процесса занятий по физической культуре в вузе // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ», Уфа, 26-27 мая 2022 года. Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2022. С. 137 – 141.
6. Бабин А.В. Инновационная методика преподавания дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Сборник научных статей Всероссийского конкурса, Волгоград, 01 июля – 30 2022 года / Редкол.: Р.В. Камнев, О.С. Панова, Д.Г. Овчинин и др. Том Вып. 4. Волгоград: Волгоградская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 11 – 17.
7. Бабин А.В., Мингулов И.Р. Особенности формирования силовых способностей у сотрудников ОВД РФ в процессе их физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. Орёл: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2022. С. 30 – 33.
8. Бабин А.В., Лукьянов А.Б. Актуальные проблемы физической подготовки и спорта сотрудников органов внутренних дел и пути их решения // Евразийский юридический журнал. 2021. № 9 (160). С. 473 – 475.
9. 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.
10. Габдрашитова К.И. Использование компьютерного моделирования двигательных действий на основе биомеханики на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Сборник научных статей Всероссийского конкурса на лучшую научную статью, Волгоградская академия МВД России, 20 февраля – 20 марта 2024 года. Волгоград: Волгоградская академия МВД РФ, 2024. С. 17 – 23.

## References

1. Babin A.V., Mingulov I.R., Zinnatov R.R., Kubeev A.Zh. Methodological and practical foundations of physical training and education of students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: a textbook. Ufa: Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2024. 72 p. ISBN 978-5-7247-1179-1
2. Babin A.V., Yachmenev S.P. The influence of physical training of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia on the motivation for physical activity among students. Actual issues of improving tactical-special, fire and professional-applied physical training in the modern context of practical training of employees of internal affairs bodies: Proceedings of the international scientific and practical conference, St. Petersburg, May 25-27, 2023. Saint Petersburg: Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2023. P. 16 – 19.
3. Babin A.V., Yachmenev S.P., Lukyanov A.B. et al. Current issues of physical education and sports in Russia. Current issues of physical culture, sports and tourism: materials of the XVII International scientific and practical conference, Ufa, May 25-26, 2023. Ufa: "Ufa University of Science and Technology", 2023. P. 66 – 70.
4. Babin A.V., Ivanchenko E.S., Ovechkin D.G. Physical activity as a quantitative indicator of general physical fitness of police officers and cadets. Eurasian Law Journal. 2022. No. 8 (171). P. 372 – 373.
5. Lukyanov A.B., Lukyanov B.G., Stepanov V.S. et al. Analysis of the organization of the educational and training process of physical education classes at the university. Actual problems of physical education, sports and tourism: materials of the XVI International scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ufa State Aviation Technical University", Ufa, May 26-27, 2022. Ufa: Ufa State Aviation Technical University, 2022. P. 137 – 141.
6. Babin A.V. Innovative methods of teaching the discipline "Physical Fitness" in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation: Collection of scientific articles of the All-Russian competition, Volgograd, July 01 – 30, 2022. Ed. board: R.V. Kamnev, O.S. Panova, D.G. Ovechkin et al. Vol. Iss. 4. Volgograd: Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2022. P. 11 – 17.
7. Babin AV, Mingulov IR Features of the formation of strength abilities of the employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation in the process of their physical training. Improving the physical fitness of law enforcement officers: a collection of scientific articles, Orel, June 23, 2022. Orel: Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov, 2022. Pp. Actual problems of physical training and sports of employees of internal affairs bodies and ways to solve them. Eurasian Law Journal. 2021. No. 9 (160). P. 473 – 475.
9. Gabdrashitova K.I., Yakushev E.V., Ivaschenko N.Yu. Fundamentals of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Eurasian Law Journal. 2023. No. 7 (182). P. 446 – 448.
10. Gabdrashitova K.I. Use of computer modeling of motor actions based on biomechanics in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation: Collection of scientific articles of the All-Russian competition for the best scientific article, Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia, February 20 – 20 March, 2024. Volgograd: Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2024. P. 17 – 23.

## Информация об авторах

Ким В.О., Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации

Лещенко Е.А., Краснодарский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации

Дубинецкий В.В., кандидат педагогических наук, Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации

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

© Ким В.О., Лещенко Е.А., Дубинецкий В.В., Хабибуллин И.М. 2025