Мясников Юрий Михайлович
старший преподаватель, подполковник полиции
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российская академия естественных наук (РАЕН), полковник полиции
Смирнова Дарья Сергеевна
заместитель командира взвода, младший сержант полиции
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ НА ПРОЦЕСС ОСВОЕНИЯ ИМИ ТЕХНИКИ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ

Аннотация: *в статье рассматривается значение общей физической подготовленности для успешного освоения и сдачи боевых приёмов борьбы курсантами образовательных организаций МВД России. Раскрывается роль силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений при выполнении технических действий. На основе нормативных документов и научных публикаций обосновывается необходимость сочетания общей физической подготовки с целенаправленной отработкой боевых приёмов борьбы. Предлагаются практические направления совершенствования учебного процесса.*

Ключевые слова: *общая физическая подготовка, физическая подготовленность, курсанты МВД России, боевые приёмы борьбы, сила, быстрота, выносливость, координация движений.*

Актуальность темы обусловлена прикладным характером физической подготовки курсантов МВД России. Будущий сотрудник органов внутренних дел должен не только знать последовательность выполнения боевого приёма борьбы, но и уметь воспроизводить его технически правильно, быстро и безопасно в условиях физического противодействия. Недостаточный уровень развития физических качеств может затруднять освоение отдельных элементов приёма,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

снижать устойчивость техники при утомлении и осложнять выполнение контрольного задания.

Нормативную основу организации физической подготовки определяет приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. №44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». В соответствии с пунктом 121 Порядка, физическая подготовка включает раздел общей физической подготовки, служебно-прикладной раздел, в котором отрабатываются боевые приёмы борьбы, и раздел тактики их применения. Такое построение показывает, что общая физическая подготовка и обучение приёмам являются взаимосвязанными, но самостоятельными составляющими профессиональной подготовки.

Общая физическая подготовленность представляет собой уровень развития физических качеств и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение разнообразных физических действий. При сдаче боевых приёмов борьбы наибольшее практическое значение имеют сила, быстрота, выносливость, гибкость и координация. При этом ни одно из этих качеств само по себе не гарантирует успешного выполнения приёма: результат зависит также от понимания его технической структуры, точности движений, выбора момента и правильного распределения усилий.

Сила необходима для удержания захвата, преодоления сопротивления партнёра, сохранения устойчивого положения и контроля его движений. Её значение особенно заметно при выполнении действий, в которых требуется переместить центр тяжести партнёра или ограничить его подвижность. Однако попытка компенсировать недостаток техники чрезмерным усилием часто приводит к скованности движений и ошибкам. Поэтому силовая подготовка должна развивать не только максимальное усилие, но и способность прикладывать его своевременно и рационально.

Быстрота влияет на своевременность реакции и переход от одного элемента приёма к другому. При учебной сдаче она проявляется в скорости принятия исходного положения, выборе двигательного ответа и выполнении технической

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

последовательности без неоправданных пауз. В реальной служебной ситуации промедление может позволить противодействующему лицу изменить положение или усилить сопротивление. Вместе с тем ускорение допустимо лишь при сохранении правильной техники и соблюдении требований безопасности.

Выносливость позволяет сохранять качество движений при повторных попытках и после предварительной физической нагрузки. Если курсант быстро утомляется, ухудшается точность двигательных действий, увеличивается число лишних движений и сложнее поддерживать контроль над ситуацией. Поэтому развитие общей и скоростно-силовой выносливости должно сопровождать обучение боевым приёмам, а не ограничиваться отдельными контрольными упражнениями.

Гибкость способствует выполнению движений с необходимой амплитудой, а координация – согласованному управлению положением собственного тела и действиями партнёра. Особое значение имеют равновесие, пространственная ориентировка и способность быстро перестраивать движения при изменении исходного положения. Исследование Е.М. Марченко и А.М. Оруджева, опубликованное в 2025 году, посвящено связи готовности курсантов МВД выполнять боевые приёмы борьбы с умениями выполнять акробатические упражнения; авторы обосновывают целесообразность включения расширенных комплексов акробатики в тренировочную методику. Это позволяет рассматривать акробатическую подготовку как одно из средств развития координационных способностей, а не как замену непосредственной отработке приёмов.

В публикации А.З. Крымшокалова также подчёркивается, что физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость – развиваются в процессе освоения приёмов борьбы, однако базовый уровень подготовленности облегчает их изучение. Следовательно, связь общей физической подготовки и боевых приёмов носит двусторонний характер: физическая подготовленность создаёт условия для более качественного освоения техники, а систематическая отработка техники, в свою очередь, предъявляет требования к физическим возможностям курсанта и способствует их развитию.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

При этом необходимо разграничивать физическую подготовленность и техническую освоенность. Курсант с высокими результатами в силовых упражнениях или беге не обязательно продемонстрирует высокий уровень выполнения боевого приёма, если он допускает ошибки в последовательности действий, теряет равновесие либо не умеет использовать движение партнёра. И наоборот, хорошее знание алгоритма приёма может оказаться недостаточным при выраженном дефиците силы, координации или выносливости. Поэтому оценка должна учитывать как физическую базу, так и качество технического исполнения.

Для совершенствования подготовки целесообразно применять комплексный подход. Во-первых, следует регулярно оценивать исходный уровень физических качеств курсантов и выявлять индивидуальные затруднения. Во-вторых, упражнения общей физической подготовки необходимо подбирать с учётом их функциональной связи с боевыми приёмами: включать силовые упражнения, ускорения, упражнения на равновесие, гибкость и координацию. В-третьих, отработку приёмов следует проводить поэтапно: сначала в контролируемых условиях с акцентом на правильную технику, затем – с изменением исходных положений и постепенным увеличением сопротивления партнёра. Подобная логика соответствует принципу последовательного освоения и совершенствования навыка, отражённому в методических подходах к обучению боевым приёмам борьбы.

Отдельное значение имеет выполнение приёмов после дозированной физической нагрузки. Такой формат позволяет преподавателю оценить, сохраняет ли курсант техническую точность при утомлении. Нагрузка должна увеличиваться постепенно и контролироваться преподавателем, поскольку чрезмерное утомление не улучшает качество обучения и может повышать риск травм. Требования безопасности, подготовка места занятия и постепенное усложнение учебных условий должны оставаться обязательными элементами организации тренировочного процесса.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для проверки эффективности предложенного подхода образовательной организации может быть рекомендовано педагогическое наблюдение или учебный эксперимент: сопоставить результаты выполнения контрольных приёмов с показателями общей физической подготовленности до и после определённого тренировочного периода. При этом необходимо использовать одинаковые условия проверки, заранее определить критерии технических ошибок и учитывать начальный уровень подготовки участников. Без проведения такого исследования нельзя достоверно утверждать, что улучшение конкретного физического показателя прямо вызывает повышение итоговой оценки; корректнее говорить о теоретически обоснованной взаимосвязи, требующей эмпирической проверки.

Таким образом, общая физическая подготовленность является важным условием успешной сдачи боевых приёмов борьбы курсантами МВД России, поскольку обеспечивает силовую, скоростную, координационную и функциональную основу двигательных действий. Наиболее эффективной следует считать подготовку, при которой развитие физических качеств сочетается с последовательным освоением техники и её совершенствованием в постепенно усложняющихся условиях. Вместе с тем высокий уровень ОФП не заменяет техническую подготовку: итоговый результат определяется их сочетанием, а также соблюдением методики обучения и требований безопасности.

Список литературы

1. Валиев, А. Н. Принципы обучения боевым приемам борьбы в процессе физической подготовки курсантов вузов МВД России / А. Н. Валиев, О. И. Шварц // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 767. – EDN TGQPUN.

2. Ефременко, М. А. Педагогический контроль уровня освоения боевых приемов борьбы у курсантов организаций МВД России / М. А. Ефременко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 35–40. – EDN UTEIJY.

3. Крымшокалов, А. З. Формирование физической подготовленности слушателей в образовательных организациях МВД России в процессе овладения

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

боевых приемов борьбы / А. З. Крымшокалов // Пробелы в российском законодательстве. – 2023. – Т. 16, № 4. – С. 93–97. – EDN JKIWVN.

4. Исследование связи подготовленности к проведению боевых приемов борьбы и умений выполнять акробатические упражнения у курсантов МВД / А. О. Цыганок, С. В. Науменко, Е. М. Марченко, А. М. Оруджев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – № 2 (240). – С. 125–132. – EDN OLPCXX.

5. Военно-тактические игры как способ повышения подготовленности сотрудников органов внутренних дел / И. П. Наумов, Д. С. Пережогин, А. В. Никишкин, М. В. Девяшов // Социально-экономические процессы современного общества : материалы II Всерос. науч.-практ. конф., Чебоксары, 24 сент. 2026 г. – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 234–236. – EDN QGKWLN.

6. Повышение качества учебных занятий курсантов и слушателей по физической подготовке / А. В. Никишкин, В. А. Торопов, Д. В. Соломянко, М. М. Зимин // Сормовские чтения-2025: научно-образовательное пространство, реалии и перспективы повышения качества образования : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 14 февр. 2025 г. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 147–148. – EDN OZPLKT.

7. Торопов, В. А. Физическая подготовка сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации / В. А. Торопов, А. В. Никишкин, А. А. Веселов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Чебоксары, 10 окт. 2025 г. – Чебоксары : Среда, 2025. – С. 290–291. – EDN RKILWA.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)