Стишак Анатолий Александрович
доцент
Никишкин Александр Владимирович
канд. юрид. наук, доцент, член-корреспондент Российская академия естественных наук (РАЕН), полковник полиции
Мыскина Виктория Алексеевна
курсант, рядовой полиции
ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД России»
г. Санкт-Петербург

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕГБИ-7

Аннотация: *в современных условиях физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России приобретает особую значимость. Специфика служебной деятельности требует развития комплексных физических качеств, особенно важных для занимающихся регби-7. Метод круговой тренировки представляется наиболее эффективным инструментом для решения данных задач.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, курсанты, Министерство внутренних дел Российской Федерации, регби-7, круговая тренировка, физическая подготовленность, скоростно-силовые качества.*

Физическая подготовка курсантов представляет собой целенаправленный процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков, необходимых для успешного выполнения служебных задач. В процессе игровой деятельности в регби-7 спортсмены регулярно сталкиваются с необходимостью проявления скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и способности к быстрым переключениям между режимами работы.

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

Круговая тренировка позволяет эффективно решать эти задачи, обеспечивая комплексное воздействие на организм спортсмена. Сущность метода заключается в последовательном выполнении упражнений на специально организованных станциях с регламентированной продолжительностью работы и отдыха. При этом происходит чередование нагрузки на различные мышечные группы, что способствует поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего занятия.

Основу методики составляет система упражнений, выполняемых на специально организованных станциях. Структура комплекса включает 8–10 станций, организованных по принципу чередования работы различных мышечных групп. Тренировка начинается с разминочного этапа продолжительностью 10–15 минут, включающего общеразвивающие упражнения и специальные подготовительные действия.

В основной части занятия спортсмены выполняют комплекс упражнений, моделирующих специфические нагрузки регби-7: спринт с сопротивлением, отжимания с хлопком, выпрыгивания из приседа, броски набивного мяча, планку с подниманием ног, челночный бег, приседания и боковые прыжки. Режимы выполнения упражнений строго регламентируются: время работы на станции составляет 30–40 секунд, время отдыха – 20–30 секунд. Количество кругов варьируется от 3 до 4, с двухминутным отдыхом между ними.

Эффективность метода круговой тренировки обусловлена его способностью моделировать игровые нагрузки и обеспечивать развитие качеств, необходимых для успешной игровой деятельности. Важным преимуществом метода является возможность индивидуализации нагрузки при сохранении высокой плотности занятия. Это особенно ценно в условиях ограниченного времени, отводимого на физическую подготовку.

Структура тренировки позволяет развивать комплексное проявление физических качеств: скоростные способности, силовые показатели, выносливость и координационные способности. При этом происходит совершенствование тех-

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

ники выполнения упражнений и формирование устойчивого двигательного навыка.

На основании теоретического анализа рекомендуется включать круговую тренировку в программу занятий 2–3 раза в неделю. При этом важно учитывать уровень физической подготовленности каждого курсанта при подборе нагрузки. Необходимо обеспечивать постепенное увеличение интенсивности тренировок и осуществлять индивидуальный подход к дозированию нагрузки.

Особое внимание следует уделять технике выполнения упражнений и соблюдению режимов работы и отдыха. Важно правильно организовать пространство для занятий, обеспечив достаточное количество оборудования и инвентаря для работы на каждой станции.

Рассмотрев всестороннее данный вопрос, авторы статьи приходят к выводу, что метод круговой тренировки представляет собой эффективный инструмент повышения физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России, занимающихся регби-7, его применение позволяет комплексно развивать необходимые физические качества, моделировать специфические нагрузки игрового процесса и обеспечивать высокую плотность тренировочного занятия.

Разработанная методика может быть успешно внедрена в процесс физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России, при условии соблюдения основных методических принципов и рекомендаций. Регулярное применение метода круговой тренировки способствует значительному улучшению физической подготовленности и повышению спортивных результатов в регби-7.

Список литературы

1. 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 Всероссийской научно-практической конфе-

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

ренции (Чебоксары, 24 сентября 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 234–236.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания) : учебник / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – Москва : Спорт-Человек, 2025. – 520 с.

3. Торопов, В. А. Влияние физической культуры на формирование всесторонне развитой личности / В. А. Торопов, А. В. Никишкин, С. В. Никишов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 февраля 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 453–455.

4. Торопов, В. А. Проблемы и перспективы развития, совершенствования физической культуры в образовательных организациях МВД России / В. А. Торопов, А. В. Никишкин, С. В. Никишов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Чебоксары, 10 февраля 2026 г.). – Чебоксары : Среда, 2026. – С. 455–456.

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