

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ ПОСРЕДСТВОМ
КОМПЛЕКСНОГО МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**FORMATION OF APPLIED PSYCHOPHYSICAL QUALITIES
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA THROUGH
A COMPREHENSIVE METHOD OF CIRCULAR TRAINING**

Аннотация. В статье рассмотрено значение метода круговой тренировки в формировании и совершенствовании прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, необходимых для выполнения своих служебных обязанностей.

Summary. The article considers the importance of the circular training method in the formation and improvement of applied psychophysical qualities of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, necessary for the performance of their official duties.

Ключевые слова: метод круговой тренировки, физическая подготовка, прикладные психофизические качества, курсанты и слушатели, физические упражнения.

Keywords: the method of circular training, physical training, applied psychophysical qualities, cadets and students, physical exercises.

В приказе Министерства внутренних дел (далее — МВД) России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» говорится, что целью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (далее — ОВД) является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, специальных средств, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности [1].

Исходя из этого, важнейшей задачей подготовки сотрудников органов внутренних дел является подготовка квалифицированных специалистов, способных и готовых противостоять любым видам правонарушений, в повседневных и чрезвычайных условиях проявлять психофизическую готовность к решению служебных задач. Так как готовность к профессиональной деятельности формируется в специальных образовательных организациях, очевидно, что любая преподаваемая учебная дисциплина должна быть направлена на профессиональную подготовку будущего специалиста.

Физическая подготовка (профессионально-прикладная) наряду с другими учебными дисциплинами призвана обеспечивать успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, высокую работоспособность, морально-психологическую основу профессиональной деятельности выпускников для правоохранительных органов.

Положения теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки позволяют реализовывать в рамках учебной программы образовательной организации развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся. На наш взгляд, данное направление в профессионально-прикладной физической подготовке специалиста должно включать в себя необходимый минимум теоретических знаний и прикладную подготовку, адаптированную к его будущей профессиональной деятельности.

Требования к физической подготовленности определяют необходимость расширения сферы научных исследований, направленных на совершенствование методики подготовки сотрудников правоохранительных органов к действиям в экстремальных ситуациях, необходимость поиска новых подходов к организации процесса физической подготовки, включающей в себя не только педагогические и психологические, но и физиологические, медико-биологические и социологические аспекты совершенствования прикладных психофизических качеств курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России [2].

Среди большого количества разнообразных средств и методов развития прикладных физических качеств следует особо выделить метод круговой тренировки, который сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействие, а также строгое упорядоченное и вариативное влияние на организм обучающегося.

Основной принцип общепринятой круговой тренировки заключается в серийном повторении определенных видов физических упражнений по станциям. Как правило, в основном выбираются хорошо знакомые курсантам и слушателям прикладные упражнения. Каждое упражнение на всех станциях дозируется в зависимости от преследуемых задач количеством повторений или отрезком времени.

Однако для разносторонней физической подготовки преподаватели периодически предлагают упражнения с элементами новизны, что, как замечено, способствует повышению интереса у обучающихся к занятиям.

Использование метода круговой тренировки возможно как в спортивном зале, так и на открытом воздухе (стадион, гимнастический городок, специальная психологическая полоса препятствий и т. д.). Особое место в круговой тренировке занимает дозировка нагрузки, которая определяется для всех

обучающихся одинаково или индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности и по гендерному принципу.

Метод круговой тренировки решает задачу комплексного воспитания психофизических качеств и способностей при активном самостоятельном или под контролем преподавателей выполнении курсантами и слушателями физических упражнений, а также контролем за ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается моторная плотность занятий, так как занимаются все обучающиеся одновременно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов при выполнении своих служебных обязанностей нередко возникает необходимость применения физической силы, силового задержания правонарушителей, зачастую вооруженных. Подобные обстоятельства в разной степени насыщены опасностью, эмоциональностью, психологической напряженностью и предъявляют высокие требования к психофизической подготовленности сотрудников ОВД.

В связи с этим в Сибирском юридическом институте МВД России на занятиях по физической подготовке круговая тренировка на стадионе проводится не только на развитие прикладных физических качеств, но и в комплексе на физические и психические качества. Это заключается в выполнении на определенных станциях упражнений в сочетании с физической и психологической напряженностью на снарядах и специальном оборудовании на различной высоте с элементами новизны и опасности в зависимости от возможностей материально-технической базы кафедры физической подготовки института. После каждой серии упражнений в зависимости от поставленных задач занятия обучающимися в течение одной минуты осуществляется учебно-тренировочный спарринг с условным заданием по правилам бокса в боксерских перчатках под контролем преподавателей. Затем выполняется бег с различной интенсивностью от 400 метров (круг по стадиону).

В результате использования метода круговой тренировки, интегративно направленного на формирование прикладных психофизических качеств, у курсантов и слушателей улучшились показатели при сдаче контрольных нормативов по физической подготовке (таблица). Также у большинства обучающихся появилась уверенность при выполнении упражнений повышенной сложности и опасности, в основном связанной с упражнениями на разной высоте, а также при прохождении специальной психологической полосы препятствий.

*Изменение средних показателей физической подготовленности
курсантов (юноши) в конце 3-го курса (июль 2021 г.)
и в конце 4-го курса (июль 2022 г.)*

Упражнения	в конце 3-го курса	в конце 4-го курса	Прирост, %
Подтягивание на перекладине (количество раз)	14,1	17,2	21,9 %
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	21,4	24,3	13,5 %
Челночный бег 10×10 м (с)	26,2	25,8	1,5 %
Бег на 1 км (мин, с)	3,47	3,39	2,3 %

Представляется, что умелое применение в учебно-воспитательном и тренировочном процессе по физической подготовке активных форм и методов обучения курсантов и слушателей позволит преподавателям наилучшим образом развивать не только их познавательную деятельность, но и психомоторные реакции, что будет способствовать повышению качества и результативности усвоения полученных двигательных умений и навыков с прикладной направленностью.

Подобные занятия, по нашему мнению, призваны обеспечивать разностороннюю психофизическую подготовленность курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к профессиональной деятельности.

1. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [Электронный ресурс] : приказ М-ва внутр. дел Рос. Федерации, 1 июля 2017 г., № 450 (ред. от 27.07.2020). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс». [Вернуться к статье](#)

2. Панов Е. В. Некоторые аспекты совершенствования физической подготовки обучающихся вузов МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступностью: вопросы теории и практики : материалы XXII междунар. науч.-практ. конф., 4–5 апр. 2019 г. / Сиб. юрид. ин-т МВД России. Красноярск, 2019. Ч. 2. [Вернуться к статье](#)