

Научная статья

УДК 378.6:34

EDN: <https://elibrary.ru/frxuqp>

NION: 2018-0077-1/26-721

MOSURED: 77/27-024-2026-01-920

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Цигун к структуре физической подготовки с использованием на занятиях в образовательных учреждениях МВД России

Тагир Шамшидович Казбеков

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, tagir.kazbekov.72@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются эффективность и высокая продуктивность занятий физической подготовкой в учреждениях МВД России, для подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел выполнять оперативные и служебные задачи, а также поднятия работоспособности. Цивилизация древнего Китая практиковала совершенствование физических способностей в методиках Цигун.

Ключевые слова: физическая подготовка в учреждениях МВД России, выполнение оперативных и служебных задач, совершенствование физических способностей, методика Цигун

Для цитирования: Казбеков Т. Ш. Цигун к структуре физической подготовки с использованием на занятиях в образовательных учреждениях МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2026. № 1. С. 141–144. EDN: FRXUQP.

Original article

Qigong to the structure of physical training using in the classroom of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Tagir Sh. Kazbekov

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, tagir.kazbekov.72@mail.ru

Abstract. The article examines the effectiveness of solutions to the goals of high productivity of physical training classes in institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Training of future employees of the internal affairs bodies to perform operational and official tasks, as well as improving their working capacity. The civilization of ancient China practiced the improvement of physical abilities in the techniques of Wushu and Qigong.

Keywords: physical training in institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, performing operational and official tasks, improving physical abilities, Qigong and Wushu techniques

For citation: Kazbekov T. Sh. Qigong to the structure of physical training using in the classroom of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Psychology and pedagogics in official activity. 2026;(1):141–144. (In Russ.). EDN: FRXUQP.

В последние годы в России происходит активное развитие системы образования в Министерстве внутренних дел России. Среди основных целей и задач является профессиональное обучение сотрудников и развитие их профессиональных навыков. В этой связи важно понять значение физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России.

Итак, физическая подготовка в образовательных учреждениях МВД имеет значимую роль в обучении курсантов и слушателей, так как позволяет сформировать определенные профессиональные навыки, позволяю-

щие успешно справляться с последующими задачами, в том числе в условиях сложной оперативной обстановки, при повышенной психологической нагрузке.

В современном обществе при возрастании объема задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности существует потребность в поддержании персоналом высочайшего уровня функциональных возможностей организма, физической готовности и профессионально важных психологических качеств. Систематическая физическая подготовка выступает не только средством поддержания

соматического здоровья и повышения работоспособности, но и значимым фактором в укреплении психической устойчивости, развитии когнитивных функций, таких как скорость принятия решений и ситуационная осведомленность, что в совокупности напрямую коррелирует с эффективностью правоохранительной деятельности.

Таким образом, физическая подготовка обладает несомненной прикладной ценностью для служебной деятельности в системе МВД России, что обосновывает необходимость выделения достаточного объема часов на ее реализацию в рамках образовательных программ.

В целях оптимизации данного направления представляется целесообразным рассмотреть вопрос интеграции в учебный процесс современных и доказавших свою эффективность оздоровительных систем. В данном контексте вашему вниманию предлагается к рассмотрению древняя китайская практика – Цигун. С позиций современной науки цигун может быть охарактеризован как комплексная психофизическая система, объединяющая элементы регулируемого дыхания, плавной двигательной активности, статических поз и медитативной сосредоточенности, направленная на гармонизацию психоэмоционального состояния и оптимизацию физиологических функций организма.

Практики, являющиеся историко-культурным прообразом современного цигуна, формировались в контексте древнекитайской философской и медицинской мысли на протяжении тысячелетий. Этимологически термин «Цигун» представляет собой композит двух понятий: «Ци», в различных контекстах интерпретируемого как дыхание, жизненная сила или фундаментальная энергетическая субстанция, и «Гун», означающего работу, мастерство или достижение¹. Таким образом, цигун может быть понят как «работа с жизненной энергией» или «искусство управления дыханием/жизненной силой». С позиции традиционного подхода, практика нацелена на комплексное развитие человека посредством регуляции дыхания, ума и тела, что, согласно ее внутренней логике, ведет к гармонизации психофизиологического состояния.

Научный интерес к цигуну подтверждается рядом исследований в области спортивной медицины, психофизиологии и реабилитологии. Так, мета-анализы² ука-

зывают на положительное влияние практик, основанных на принципах цигуна и тайцзи, на снижение уровня стресса, тревожности, улучшение показателей кардиореспираторной выносливости, нейромышечной координации, баланса и гибкости. Механизм воздействия связывают с активацией парасимпатической нервной системы, улучшением микроциркуляции и осознанным контролем над психофизиологическими реакциями.

Для потенциального внедрения в программу физической подготовки личного состава могут быть адаптированы следующие направления цигуна.

Динамический цигун (Дунгун). Включает плавные, скоординированные движения, выполняемые в сочетании с дыханием. Способствует развитию общей выносливости, гибкости, мышечного тонуса и координации, что непосредственно применимо к развитию профессиональных двигательных навыков.

Статический (медитативный) цигун (Цзингун). Акцент делается на дыхательных техниках, визуализации и сохранении неподвижных поз. Направлен на развитие навыков саморегуляции, концентрации внимания, стрессоустойчивости и психического восстановления, что критически важно для эффективности в условиях длительного дежурства или после воздействия психотравмирующих факторов.

Цигун осознанности. Интегрирует принципы осознанности в двигательную практику, способствуя развитию эмоционального интеллекта, самоконтроля и способности к нереактивному восприятию сложных ситуаций, что напрямую соотносится с требованиями к профессиональной дисциплине и этике.

Методологическую основу цигуна как системы психофизического тренинга можно свести к нескольким базовым принципам, имеющим практическое значение для профессиональной подготовки:

Триединство регулятивных задач. В прикладной интерпретации практика направлена на последовательное решение взаимосвязанных задач:

1. Психоэмоциональная регуляция: снижение уровня тревожности и развитие стрессоустойчивости через осознанное управление вегетативными реакциями.

2. Гомеостатический баланс: достижение состояния внутреннего равновесия и функционального покоя нервной системы.

3. Соматическое оздоровление: опосредованное улучшение физического состояния как следствие комплексной психофизиологической гармонизации.

4. Доминанта осознанного дыхания. Дыхание выступает в роли первичного биоуправляемого ритма, связывающего произвольную (двигательную) и непроизвольную (вегетативную) регуляцию. Контроль за дыхательным циклом является ключевым инструментом для модуляции психического состояния и синхронизации телесных процессов.

5. Принцип осознанного присутствия. Все упражнения выполняются с фокусом внимания на текущих телесных ощущениях и дыхании, что тренирует навык концентрации, повышает уровень самосознания (ин-

¹ Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 4 (81). С. 236–239 ; Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102–105 ; Фен И. Чань – Ми-Гун (2012).

² Jahnke R., Larkey L., Rogers C., Etner J., Lin F. A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi [Всесторонний обзор преимуществ цигуна и тайцзи для здоровья] // American Journal of Health Promotion. 2010. Vol. 24. № 6. P. 25.

троспекции) и способствует интеграции двигательного опыта.

6. Принцип ненасильственности и адаптивности. Практика требует от занимающегося уважительного и внимательного отношения к собственным физиологическим и психологическим пределам, что исключает форсирование нагрузок и минимизирует риск травм. В групповом формате это формирует атмосферу взаимоподдержки.

Потенциальные преимущества внедрения элементов цигуна в подготовку сотрудников ОВД могут включать:

- повышение резистентности к стрессу и профилактику профессионального выгорания;
- улучшение показателей вегетативной регуляции и функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- развитие проприоцепции, баланса и координации, что снижает риск травматизма;
- ускорение процессов постнагрузочного восстановления;
- формирование навыков оперативной психической саморегуляции в служебных условиях.

Ключевым условием безопасного и эффективного внедрения является обязательное привлечение квалифицированных инструкторов, имеющих профильное образование и опыт преподавания, способных адаптировать практику под служебные задачи и обеспечить методически грамотное освоение техник.

Рекомендуемая структура программы может состоять из трех модулей.

Теоретико-ознакомительный модуль: История, философско-культурологические основы (в контексте знакомства с методом), современное научное обоснование эффектов, принципы безопасности.

Практический модуль: Поэтапное освоение базовых дыхательных техник, стоек и комплексов движений. Интеграция навыков в контексте типовых профессиональных ситуаций (работа над концентрацией перед заданием, техники быстрого восстановления и снижения психоэмоционального напряжения после него).

Консультационно-аналитический модуль: Индивидуальная работа и супервизия с целью коррекции техники и обсуждения субъективного опыта интеграции практик в профессиональный и личный контекст.

В заключение следует подчеркнуть, что рассмотрение цигуна в качестве дополнительного компонента системы физической и психофизиологической подготовки представляется перспективным направлением. Его интеграция, при условии научно-методического подхода и грамотной адаптации, может способствовать не только повышению индивидуальной профессиональной надежности и здоровья сотрудников, но и в долгосрочной перспективе – оптимизации климата в служебных коллективах и формированию культуры осознанного отношения к своему психофизическому состоянию как к ключевому профессиональному ресурсу.

Одним из первых шагов по использованию Цигуна в МВД России является проведение демонстрационного занятия с применением техник Цигуна, и внедрение пробной программы и проведения исследования по результатам реализации которых определить изменения физического и психологического состояния сотрудников органов внутренних дел.

Несмотря на то, что в Китае Цигун активно используется, в России до сих пор не проводилось достаточно достоверных исследований, оценивающих эффективность Цигун в этой области. Следовательно, предполагается, что важно провести ряд исследований, направленных на изучение практики использования Цигун при физической подготовке сотрудников органов внутренних дел. В частности, рекомендуется выполнить следующие исследования:

1. Исследовать практики применения Цигун в физической и психологической подготовке сотрудников органов внутренних дел в различных отраслях.
2. Исследовать потребность в применении Цигун при физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, а также привести преимущества и недостатки данной практики.
3. Исследовать безопасность и эффективность практики Цигун в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел путем проведения масштабных исследований.
4. Разработать виды и программы применения Цигун при физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.
5. Изучить методы оценки эффективности практики Цигун при физической подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Таким образом, представляется целесообразным включение элементов практики Цигун в подготовительную часть занятий по боевым приемам борьбы, как дополнительные упражнения в учебном процессе. Цигун, безусловно, способствует повышению эффективности процесса совершенствования физической возможности человека, сохраняя при этом здоровье и высокую работоспособности.

Библиографический список

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» // СПС «КонсультантПлюс».
2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ (ред. от 07.04.2020) // Собрание законодательства Российской Федерации. 1996. № 25. Ст. 2954.
3. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18 декабря 2001 г. № 174-ФЗ (ред. от 02.08.2019) // Собрание законодательства Российской Федерации. 2001. № 52. Ч. I. Ст. 4921.
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 декабря 2016 г. № 699 «Совершенствование деятельности по организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ» // СПС «КонсультантПлюс».

5. Приказ МВД Российской Федерации от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

Научная, учебная, справочная литература

6. ГОСТ Р 51215-98 «Оружие холодное. Термины и определения» // НПП «Гарант-сервис».

7. Амелин С. Г., Кочетов П. А., Орлов В. В. Универсальные приемы борьбы при решении служебных задач, связанных с применением физической силы сотрудниками полиции : учебно-практическое пособие. Омск : Омская Академия МВД России. 2015. 75 с.

8. Кубышко В. Л. Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. М. : ДГСК МВД России. 2017. Ч. 1. 264 с.

9. Кубышко В. Л. Профессиональная подготовка полицейских : учебник в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. М. : ДГСК МВД России. 2017. Ч. 2. 472 с.

10. Кузнецов С. В., Волков А. Н., Воронов А. Й. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : учебник / под общ. ред. С. В. Кузнецова. М. : ДГСК МВД России. 2016. 328 с.

11. Профессиональная подготовка полицейских : учебник для образовательных организаций системы МВД России : в 3 ч. / Департамент гос. службы и кадров ; под общ. ред. В. Л. Кубышко. М. : ДГСК МВД России. 2017.

Bibliographic list

Regulatory legal acts

1. Federal Law of February 7, 2011 No. 3-FZ «On Police» // LRS «ConsultantPlus».

2. Criminal Code of the Russian Federation of June 13, 1996 No. 63-FZ (as amended on April 7, 2020) // Collected Legislation of the Russian Federation. June 17, 1996. No. 25. Article 2954.

3. Criminal Procedure Code of the Russian Federation of December 18, 2001 No. 174-FZ (as amended on August

2, 2019) // Collected Legislation of the Russian Federation. December 24, 2001. No. 52. Part I. Article 4921.

4. Decree of the President of the Russian Federation of December 21, 2016, No. 699, «Improving the Organization of Personnel Training for Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation» // LRS «ConsultantPlus».

5. Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation of February 2, 2024, No. 44, «On Approval of the Procedure for Organizing Personnel Training for Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation» // LRS «ConsultantPlus».

Scientific, Educational, and Reference Literature

6. GOST R 51215-98, «Bladed Weapons. Terms and Definitions» // RPE «Garant-Service».

7. Amelin S. G., Kochetov P. A., Orlov V. V., Universal Combat Techniques in Solving Official Tasks Involving the Use of Physical Force by Police Officers : A Training and Practical Manual. Omsk : Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2015. 75 p.

8. Kubyshko V. L. Professional training of police officers: a textbook in 2 parts / general editor V. L. Kubyshko. Moscow : DGSK MVD of Russia. 2017. Part 1. 264 p.

9. Kubyshko V. L. Professional training of police officers: a textbook in 2 parts / general editor V. L. Kubyshko. Moscow : DGSK MVD of Russia. 2017. Part 2. 472 p.

10. Kuznetsov S. V., Volkov A. N., Voronov A. I. Theoretical and methodological foundations of organizing physical training of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation : a textbook / general editor S. V. Kuznetsov. Moscow : Department of State Service and Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2016. 328 p.

11. Professional training of police officers: textbook for educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: in part 3 / Department of State Service and Personnel; edited by V. L. Kubyshko. Moscow : Department of State Service and Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2017.

Информация об авторе

Т. Ш. Казбеков – старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Information about the author

T. Sh. Kazbekov – Senior Lecturer at the Department of Physical Training of the Educational and Scientific Complex of Special Training at the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot'.

Статья поступила в редакцию 03.02.2026; одобрена после рецензирования 24.02.2026; принята к публикации 02.03.2026.

The article was submitted 03.02.2026; approved after reviewing 24.02.2026; accepted for publication 02.03.2026.