

Научная статья

УДК 378+796

<https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-221-224>

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

NIJON: 2018-0077-4/25-693

MOSURED: 77/27-024-2025-04-892

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Формирование режима дня как средство физического воспитания курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России

Сергей Николаевич Тихомиров¹, Иван Николаевич Марченко²

^{1,2} Московский университет России МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия

² iv.marchenko2012@yandex.ru

Аннотация. При совершенствовании физического воспитания в образовательных организациях МВД России у курсантов и слушателей появляются большие возможности приобретать хорошие и качественные знания, умения и навыки, необходимые для дальнейшей жизнедеятельности в процессе службы и не только. Один из вопросов – это формирование у обучающихся режима дня, в процессе реализации которого увеличиваются все показатели по физической подготовке, а также формируется навык здорового образа жизни.

Ключевые слова: курсанты и слушатели, совершенствование, режим дня, физическое воспитание, профессиональная физическая подготовка

Для цитирования: Тихомиров С. Н., Марченко И. Н. Формирование режима дня как средство физического воспитания курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2025. № 4. С. 221–224. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-221-224>. EDN: BRMUIC.

Original article

Formation of a daily routine as a means of physical education of cadets and trainees in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Sergey N. Tikhomirov¹, Ivan N. Marchenko²

^{1,2} Moscow University of Russia, Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia

² iv.marchenko2012@yandex.ru

Abstract. Considering the issues of improving physical education in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, cadets and trainees have great opportunities to acquire good and high-quality knowledge, skills and abilities necessary for further life in the service and beyond. One of the issues is the formation of a daily routine for students, during the implementation of which all indicators of physical fitness increase, as well as the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: cadets and trainees, improvement, daily routine, physical education, professional physical training

For citation: Tikhomirov S. N., Marchenko I. N. Formation of a daily routine as a means of physical education of cadets and trainees in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Psychology and pedagogy of service activity. 2025;(4):221–224. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-221-224>. EDN: BRMUIC.

Тема сбалансированности режима дня в физическом воспитании у курсантов и слушателей в образовательных заведениях МВД России достаточно интересна и весьма многообразна. Она необходима для умения правильно оценивать свои силы во время нагрузки, контролировать режим питания и отдыха.

Хочется начать с физического воспитания в школах, не все дети понимают, а преподаватели не всегда

владеют информацией, как правильно сочетать режим нагрузок, отдыха и питания. В соответствии с этим в вузах МВД такое непонимание процессов продолжается до тех пор, пока курсантов не заинтересовывает актуальность данной проблемы. От быстроты и скорости принятия решений при воспитательном процессе во время учебной деятельности и в дальнейшем в профессиональной активности зависит, зачастую, спасен-

ная личная жизнь человека и не только. На современном этапе преступники становятся все более изощреннее в своих преступных схемах.

Новизна работы заключается в умелом применении сбалансированного режима дня для будущих сотрудников полиции. Если курсанты и слушатели быстро адаптируются к профессиональной физической подготовке, а порой даже к внезапному пресечению преступных посягательств, то это положительно влияет на процесс совершенствования физического воспитания.

Практическая значимость заключается в том, что методические рекомендации можно использовать для составления ежедневного, ежемесячного и ежегодного плана режима дня для физического воспитания курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России с целью минимизации затраченного времени в процессе обучения.

Объект работы – это учебно-воспитательный процесс курсантов и слушателей в образовательных учреждениях МВД России.

Предмет работы – совершенствование физического воспитания с помощью методических рекомендаций в процессе учебного дня курсантов и слушателей.

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании методических рекомендаций по теме формирования режима дня как средство физического воспитания курсантов и слушателей в образовательных организациях МВД России.

Задачами исследования являются:

- сформировать у курсантов и слушателей привычки здорового образа жизни;
- разработать практические рекомендации для улучшения педагогического процесса и минимизации затраченного времени;
- получение максимальной пользы.

Методы, использованные в данной работе, – словесные методы; наглядные, практический.

В ходе учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях МВД России у курсантов и слушателей происходит поступательное развитие как психологическое, так и физическое. Все эти знания, умения и навыки необходимы для реализации определенных компетенций, которым обучают в вузах МВД. Развитие этих компетенций необходимо для грамотного применения на практике в служебной и повседневной жизни сотрудников органов внутренних дел в процессе их профессиональной подготовки к задержанию различных преступных элементов.

Безусловно, разные службы и подразделения, отличающиеся по своим функциональным обязанностям, в разной степени нуждаются в освоении отдельных физических упражнений [1].

Для того чтобы более рационально сформировать режим дня при физическом воспитании курсантов и слушателей в вузах МВД и успевать в процессе своего развития на все мероприятия, проходящие в учебном заведении и не только, а также быть к ним подготовленными, необходимо разработать методические реко-

мендации по совершенствованию режима дня обучающихся. Режим дня бывает распределен на один день или несколько, на месяц или на полугодие. Умение планировать свою деятельность, изучая новые исходные данные, а также подстраиваться под любые ситуации, необходимые для служебной и повседневной жизни в процессе учебы, говорит о достаточно высоком уровне физического воспитания.

Одно из первых, что необходимо сделать для физического воспитания в вузе, это сбалансированность режим дня. Сбалансированный – это такой режим дня, при котором сочетание нагрузок и отдыха, а также питания будет сформировано правильно для продуктивной учебы и прохождения службы.

Любой человек не может находиться в процессе постоянной нагрузки или напряжения, в связи с этим он должен научиться подстраиваться под процесс обучения с минимальными затратами времени и с пользой для своего организма.

В соответствии с Методическими рекомендациями по рационализации режима дня в высших образовательных организациях МВД России, первое, с чего надо начинать, это зарядка, которая должна быть мотивацией для здорового образа жизни обучающегося. Если курсанты и слушатели вузов МВД России проживают в общежитии, то процесс физического воспитания, а в частности контроля, можно возложить на курсового офицера, имеющего спортивный разряд или какую-либо квалификацию в определенном виде спорта. Если таковой нет, то зарядку может контролировать дежурный офицер, находящийся в суточном наряде. Зарядка нужна, чтобы проснуться и зарядиться бодростью на день. Ее можно начать с ходьбы и с переходом на легкую пробежку, после этого разминка на общие группы мышц. Она может проходить как самостоятельно, так и при участии слушателя или курсанта, имеющего высокую спортивную квалификацию по различным прикладным соревнованиям, или отличника учебы [3]. После разминки обучающиеся приступают к выполнению прикладных упражнений самостоятельно либо под счет. Основная цель – получить бодрость духа и тела.

Далее необходима гигиена, которая играет большую роль в профилактической и оздоровительной функции в жизни курсантов и слушателей. С утра это контрастный душ, который сформирует заряд сил на день.

Гигиена питания не менее важна в образовательной организации, так как сочетание белков, жиров и углеводов и других микроэлементов влияют на производительность умственную и физическую. Это одна из больших воспитательных проблем современных вузов на занятии по физической подготовке. В чем же она заключается: в процессе обучения двигательным навыкам курсанты и слушатели, которые не получают необходимые белки, жиры, углеводы и витамины, при выполнении какого-либо норматива могут потерять контроль над своим самочувствием. Это выражается: в головокружении; в отсутствии в организме питательных веществ, необходимых для выполнения данного

упражнения; слабом физическом состоянии ног и рук и всего тела; волнении, треморе.

В частности, в первую очередь это, конечно же, курсанты и слушатели женского пола, которые ошибочно применяют разные виды голодания или методики тренировок с целью не развития физических качеств, а мнимого похудения с помощью различных не проверенных диет. Многие девушки из-за недостатка информированности перестают завтракать, думая, что это поможет снизить их вес, поэтому недополучают необходимые калории и полезные вещества, впоследствии у них наступает физическая слабость и плохое самочувствие на занятиях по физической подготовке. Чтобы сбалансировать свое питание, курсанты и слушатели должны не с помощью голодания требовать от своего организма хорошей физической формы, а с помощью полноценного и правильного физического воспитания под контролем преподавателями их нагрузки и отдыха, а воспитательных элементов под руководством курсовых офицеров и их начальников, используя только положительный пример для своей профессиональной деятельности. Поэтому очень важно находиться в хорошем самочувствии на занятии по физической подготовке. Нагрузочная деятельность должна сочетаться с хорошей разминкой и повторением занятий различных тематик. Большая ответственность ложится не только на педагога, но и на технически правильное выполнение упражнений со стороны обучающегося. Самостоятельность при выполнении задач преобразуется в навыки, которые в дальнейшем позволяют совершенствоваться и быть готовым к нестандартным ситуациям.

Далее хочу напомнить о необходимости контроля питания: завтрак, обед и ужин, а также дополнительное питание в виде фруктов и необходимых витаминов. После учебных занятий нужно не терять времени, а заниматься развитием, физическим и умственным самосовершенствованием. Вечером, если это лето, надо делать вечерние пробежки и тренироваться на спортивных площадках на свежем воздухе или в фитнес-клубах. Все это формирует самостоятельность физической подготовки у будущих полицейских, а также осознанное развитие качеств. Далее необходимо готовиться к следующему дню, имея представление о предстоящих задачах, сделать домашние задания, принять гигиенические процедуры и лечь спать в определенное время, что необходимо для восстановления организма [2].

Все это говорит о правильном воспитательном процессе курсантов и слушателей в вузах МВД России в процессе обучения, а именно построение режима дня и незначительная его корректировка в ситуациях, где необходимо подстраиваться под разные служебные задачи [4].

Анализируя вышесказанное, в повседневной учебно-воспитательной деятельности можно отметить планомерную работу преподавателей. У курсантов и слушателей большую роль в совершенствовании играет самоконтроль. При выборе правильного питания необходимо руководствоваться большим опытом

компетентных преподавателей, а также подбирать индивидуально подходящие продукты питания, богатые необходимыми белками, жирами, углеводами и другими витаминами и микроэлементами. Без совокупности применения всех вышеперечисленных средств в воспитательной деятельности не будет качественного эффекта. Режим дня формирует чувство ответственности, которое проявляется при обучении в образовательных организациях. Обучающиеся понимают, что если не заниматься физическим воспитанием, то не все необходимые компетенции будут освоены, и в связи с этим слушатели, получившие высшее образование, а в дальнейшем сотрудники полиции в органах внутренних дел не в полной мере смогут выполнять задачи, возложенные на правоохранителя.

Библиографический список

1. Долженков С. И. Перспективы внедрения дистанционных образовательных технологий в процесс физической подготовки сотрудников органов внутренних дел // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Гражданская оборона на страже мира и безопасности» : в 5 ч. 2024. Ч. V. С. 306–312.
2. Герасимов И. В., Алдошин А. В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России // Современные проблемы науки и образования: электронное научное издание (журнал). 2014. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/120-152>.
3. Козлова Е. В., Деревянко Н. А., Ломова В. П., Зайцева А. В. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня студента // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. 2016. № 1. С. 45–49.
4. Тютин С. С., Марченко И. Н. Направления совершенствования качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. 2018. С. 163–165.

Bibliographic list

1. Dolzhenkov S. I. Prospects for the Implementation of Distance Learning Technologies in the Process of Physical Training of Employees of Internal Affairs Bodies // Proceedings of the VIII International Scientific and Practical Conference «Civil Defense on Guard of Peace and Security»: in 5 parts. Part V. 2024. P. 306–312.
2. Gerasimov I. V., Aldoshin A. V. Physical Training and Sports as the Most Important Elements of Professional Readiness of Cadets of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Modern Problems of Science and Education: Electronic Scientific Publication (Journal). 2014. No. 6. URL: <http://www.science-education.ru/120-152>.
3. Kozlova E. V., Derevyanko N. A., Lomova V. P., Zaitseva A. V. Morning Hygienic Gymnastics in the Stu-

dent's Daily Routine // Physical Education and Sports in the Modern World: Problems and Solutions. 2016. No. 1. P. 45–49.

4. Tyutin S. S., Marchenko I. N. Directions for improving the quality of physical training for cadets and students

of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Actual problems of physical education development for students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: a collection of articles. 2018. P. 163–165.

Информация об авторах

С. Н. Тихомиров – профессор кафедры педагогики учебно-научного комплекса педагогики служебной деятельности Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя, кандидат педагогических наук, доцент;

И. Н. Марченко – старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Information about the authors

S. N. Tikhomirov – professor of the Department of Pedagogy of the educational and scientific complex of pedagogy of service activities of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', candidate of pedagogical sciences, associate professor;

I. N. Marchenko – senior lecturer of the Department of Physical Training of the educational and scientific complex of special training of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot'.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 12.05.2025; одобрена после рецензирования 28.11.2025; принята к публикации 01.12.2025.

The article was submitted 12.05.2025; approved after reviewing 28.11.2025; accepted for publication 01.12.2025.



Психология девиантности. Дети. Общество. Закон : монография / Под ред. А. А. Реана Гриф УМЦ "Профессиональный учебник". Гриф НИИ образования и науки.

В этой уникальной работе рассмотрен феномен девиантности во всей его полноте, с различных сторон. Книга дает развернутую психологическую характеристику отклоняющегося поведения, обращается к различным формам его проявления. В работе дан компетентный анализ современных психологических представлений о природе девиантности детей и подростков.

Книга богата фактическим материалом; представлены и проанализированы результаты многочисленных эмпирических исследований отклоняющегося поведения. Фактический материал охватывает как зарубежные, так и отечественные исследования, в том числе и оригинальные авторские. Высокое качество труда обеспечено уникальным авторским коллективом. В работе над книгой принимали участие ведущие специалисты страны по данной тематике, представляющие московскую и петербургскую психологическую школу.