

Научная статья

УДК 377

DOI: 10.47475/2409-4102-2024-26-2-5-11

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ ТРЕНИРОВКИ
В ИНДИВИДУАЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Александр Сергеевич Андреев

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, Тюмень, Россия, suntala1986@list.ru,
0000-0003-4436-3615

Аннотация. Статья посвящена описанию методов и упражнений, применимых при отработке физических качеств, необходимых сотрудникам органов внутренних дел для успешной подготовки в индивидуальном порядке к преодолению полосы препятствий. Полоса препятствий — это активный способ формирования определённых двигательных умений и навыков профессионально-прикладной направленности для сотрудника полиции. На занятиях по преодолению полосы препятствий осуществляется комплексное совершенствование всех основных физических качеств, тренируется дисциплинированность, целеустремлённость, смелость в принятии решений. Она оказывает существенное влияние на психологическую устойчивость сотрудников к различным стрессовым ситуациям, помогает справиться со страхом, прорабатывает умения и навыки.

Ключевые слова: методические приёмы тренировки, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, полоса препятствий

Для цитирования: Андреев А. С. Методические приёмы тренировки в индивидуальном порядке физических качеств сотрудников органов внутренних дел при организации занятий по преодолению полосы препятствий // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2024. № 2 (26). С. 5–11. DOI: 10.47475/2409-4102-2024-26-2-5-11

Original article

**METHODOLOGICAL TECHNIQUES OF TRAINING IN INDIVIDUAL ORDER
OF PHYSICAL QUALITIES OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES
WHEN ORGANIZING CLASSES TO OVERCOME OBSTACLE COURSES**

Alexander S. Andreev

Tyumen Institute of Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia Tyumen, Russia,
suntala1986@list.ru, 0000-0003-4436-3615

Abstract. The article is devoted to a description of methods and exercises applicable in developing the physical qualities necessary for employees of internal affairs bodies to successfully prepare individually for overcoming an obstacle course. An obstacle course is an active way to develop certain motor skills and professional skills for a police officer. In classes on overcoming an obstacle course, a comprehensive improvement of all basic physical qualities is carried out, discipline, determination, and courage in decision-making are trained. It has a significant impact on the psychological resistance of employees to various stressful situations, helps to cope with fear, and develops skills and abilities.

Keywords: methodical training techniques, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, obstacle course

For citation: Andreev AS. Methodical techniques for individual training of physical qualities of employees of internal affairs bodies when organizing classes on overcoming an obstacle course. *Bulletin of the Chelyabinsk State University. Education and Healthcare*. 2024;(2(26):5-11. (In Russ.). DOI: 10.47475/2409-4102-2024-26-2-5-11

При профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел предъявляются высокие требования к уровню их физической подготовки.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности¹.

В связи с этим особое внимание уделяется развитию двигательных умений и навыков, необходимых для решения профессиональных задач в различных условиях, а также при обеспечении личной безопасности граждан, если это необходимо при решении служебных задач. Для этого необходимо развивать двигательные способности сотрудников, силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. Данные задачи разрешимы при проведении занятий по преодолению полосы препятствий.

Использование средств и методов преодоления препятствий в системе физической и психологической подготовки сотрудников органов внутренних дел занимает важное место. Личный состав, хорошо обученный приемам преодоления препятствий, отличается физической закалкой, самообладанием, чувством физического и психологического превосходства над противником, постоянной боевой активностью и более качественным выполнением своих функциональных обязанностей [7, с. 100–101].

Многие учёные, занимающиеся исследованием вопросов обучения преодолению препятствий

(Блахин Г. Н. Подготовка военнослужащих к ведению боевых действий средствами военного троеборья [5]; Дмитриев Г. Г. Подготовка мотострелков к преодолению инженерных заграждений, применяемых в армиях иностранных государств [8] и др.), отмечают проблему неэффективности содержания обучения. Разработке новых упражнений на полосе препятствий посвящено большое количество исследований.

Новизна данного исследования заключается в том, что, несмотря на значительное количество работ в рамках этой тематики, в которых выделены и описаны отдельные или взаимосвязанные группы упражнений, комплексное описание упражнений по преодолению полосы препятствий в индивидуальном порядке пока не осуществлялось.

Работа написана на основе теоретических трудов по физической подготовке (Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки [10]; Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [3]; Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [6]; Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [9]; Дзюба А. С. Актуальные аспекты подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России по преодолению препятствий [7]; Алексеенков А. Е., Максимова Е. Н. Методика организации занятия по преодолению полосы препятствий [1] и др.), в ней обобщён и сконцентрирован наработанный практический опыт. В этом заключается **теоретическая значимость** нашего исследования.

Цель статьи — рассмотреть вопросы организации, содержания и методики проведения занятий по преодолению полосы препятствий в индивидуальном порядке в процессе физического воспитания сотрудников органов внутренних дел.

Достижение поставленной цели осуществляется решением следующих задач:

- 1) развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на должном уровне;
- 2) обеспечение совершенного владения двигательным действием в условиях его практического применения;

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 // Информ.-правовой портал Гарант.ру. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/> (дата обращения: 10.01.2024).

3) планомерная и систематическая подготовка организма к предстоящей интенсивной физической нагрузке;

4) обучение преодолению отдельных элементов полосы препятствий различными способами;

5) воспитание решительности и психологической устойчивости.

Для решения поставленных задач в рамках настоящей работы используется **комплекс методов, методик и методических приёмов тренировок:**

– методы воспитания силы: методы повторных и максимальных усилий;

– методика воспитания быстроты двигательной реакции;

– повторный метод воспитания быстроты;

– метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;

– метод повторного интервального упражнения;

– метод круговой тренировки;

– методические приёмы на проработку ловкости: применение необычных исходных положений; «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или типа движений; смена способов выполнения упражнений; усложнение упражнения дополнительными движениями;

– методика использования упражнений с увеличенной амплитудой движения.

Во время проведения занятий по преодолению полосы препятствий в индивидуальном порядке отрабатывается техника выполнения данного вида комплексной физической нагрузки. В связи с этим из сотрудников важно формировать группы спортивного совершенствования, которые будут заниматься по программе 4–5 комплексных занятия в неделю. На этих учебно-тренировочных занятиях каждый сотрудник в достаточной мере должен освоить технику преодоления отдельных видов препятствий [4, с. 69].

При отборе кандидатов в группу спортивного совершенствования по преодолению полосы препятствий следует учитывать необходимый уровень развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Кратко охарактеризуем вышеперечисленные физические качества, укажем методы, применяемые при их тренировке, и приведём примеры конкретных упражнений на формирование каждого из перечисленных физических качеств.

Сила — это двигательное качество человека, его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мы-

шечных усилий. Для тренировки силы важно применять методы повторных и максимальных усилий. При использовании метода повторных усилий обязательно выполнение упражнений до ясно выраженного утомления. Метод максимальных усилий при индивидуальной тренировке можно рассматривать как основной. При соответствующих условиях он лучше способствует образованию тех нервно-координационных отношений, которые обеспечивают рост силы [9, с. 15].

При воспитании силы важно выполнять силовые упражнения, такие как упражнения с внешним сопротивлением: с использованием веса предметов, противодействия партнёра, сопротивления упругих предметов, сопротивления внешней среды и упражнения с отягощением, равным весу собственного тела [10, с. 43].

Примеры упражнений на проработку силы: сжимание теннисного мячика на каждый счёт; упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене; отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага; подтягивание в висе на перекладине, кольцах, брусьях; перемещение тела попеременно в упор, лёжа на левой или правой руке; прыжки на руках в упоре лёжа с хлопком; разгибание рук вверх из положения гантелями к плечам; сведение прямых рук за спиной рывком; стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре) перекаты со лба на затылок; ходьба на носках; подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением; ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе; лёжа на животе, прогибание, руки вверх и др. [2].

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени, при этом не должно возникать утомления. Здесь применима методика воспитания быстроты двигательной реакции (для простых и сложных реакций). При использовании данного метода быстрая реакция тренируется повторным, возможно более быстрым реагированием на внезапно появляющийся сигнал или изменение окружающей ситуации. Воспитание быстроты тесно связано с воспитанием других физических качеств. Быстроту воспитывают при помощи скоростных упражнений. Повторный метод здесь можно считать ведущим, заключающимся в стремлении превзойти свою максимальную скорость, т.е. превзойти, улучшить свой предыдущий результат. Данный метод

характеризуют такие показатели, как длина дистанции, интенсивность выполнения упражнения, число повторений, длительные интервалы отдыха, способствующие восстановлению, продолжительность выполнения упражнения и др.

Примеры скоростных упражнений на проработку быстроты: боковые плиометрические прыжки; упражнения с координационной лестницей; прыжки с точки на точку; плиометрические запрыгивания на ящик; высокие прыжки на месте; бег по лестнице и др.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности; это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Выносливость в каком-либо силовом упражнении обычно характеризуется числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге и др.) [9, с. 149].

Методами воспитания выносливости при индивидуальной подготовке к преодолению полосы препятствий являются: метод непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; метод повторного интервального упражнения; метод круговой тренировки и др.

Примеры упражнений на проработку выносливости: продолжительный бег; бег по пересечённой местности; передвижение на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде; плавание и др.

Ловкость — это способность овладевать новыми движениями; способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Данное сложное комплексное качество измеряется по координационной сложности задания, точности и времени его выполнения. Для улучшения ловкости важно овладевать новыми разнообразными двигательными умениями и навыками. В упражнениях для развития ловкости всегда должны присутствовать элементы новизны, иначе эффективность данного средства заметно снижается. Здесь важно использовать упражнения, связанные с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку. Л. П. Матвеев предлагает следующие методические приёмы, стимулирующие проявление двигательной координации, которые мы считаем полезными при активной тренировке ловкости в ходе подготовки к преодолению поло-

сы препятствий в индивидуальном порядке на занятиях по физической подготовке. Данные приёмы дополнены нашими примерами:

– *применение необычных исходных положений* (прыжок в длину стоя спиной к направлению прыжка; выполнение упражнения в обратном порядке с движениями рук; соединение различных видов шагов в арифметической прогрессии: «левый бок» — «правый бок»; сочетание различных танцевальных шагов (острый, высокий, широкий, приставной шаг); сочетание различных видов прыжков (открытый, закрытый, перекидной); бег коротким и длинным шагом; сочетание шагов с различным циклом движения: 6 «высоких» и 12 «мягких»; чередование видов бега в медленном и ускоренном темпе с короткими ускорениями рывками; ускорение с продвижением; движение отрезками с открытыми/закрытыми глазами под условный сигнал; бег и остановка под условные сигналы (хлопок, свист, взмах руки и др.); движения с остановками в различных положениях (в приседе, с разведением рук в стороны, в выпаде, с прогибом в спине назад, в «ласточке», с наклоном вперёд); подбрасывание предметов на низком бревне; перешагивание предметов на низком бревне; упражнения на подбрасывание и ловлю мяча при передвижении по прямой линии; проскакивание через обруч, прокатывающийся по полу; быстрое и медленное передвижение на четвереньках; быстрое и медленное передвижение на получетвереньках; бег со скакалкой перешагиванием; бег со скакалкой с прыжками с высоким перешагиванием; бег прыжками с ноги на ногу; выполнение упражнений с ассиметричными движениями и др.);

– *«зеркальное» выполнение упражнений* (игра в настольный теннис левой рукой (для правой); смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; попеременное подпрыгивание на правой и левой ноге по кругу; прыжок вверх с поворотов влево/вправо; прыжки с продвижением вперёд в стойке поперёк со сменой ног; поворот кругом в приседе и др.);

– *изменение скорости или типа движений* (выполнение упражнений в ускоренном темпе; выполнение упражнений в замедленном темпе; «растянутое» по времени выполнение упражнений; бег на короткие отрезки дистанции (10–15 м); прыжки вперёд/назад через гимнастическую скамейку; прыжки со скакалкой в быстром/медленном темпе; быстрое/медленное продвижение

на четвереньках; вращение вперёд / назад прямых рук; попеременное / одновременное поднимание лёгких гантелей от бёдер вверх; вращение мяча вокруг туловища; прыжки через линию боком; боковые и перекрёстные подскоки и др.);

– смена способов выполнения упражнений (прыжки в высоту разными способами с разбега: «перешагивание», «перекат», «волна», «перекидной», «фосбери-флоп»);

– усложнение упражнения дополнительными движениями (опорный прыжок с дополнительным поворотом перед приземлением; подгибание или выпрямление рук в упражнении «лодочка на спине»; подгибание или выпрямление ног в упражнении «лодочка на спине»; вис на турнике углом; жим штанги с задержкой в верхнем/среднем/нижнем положении; замедление при выпрямлении рук при работе с гантелями; выполнение упражнений на нестабильных поверхностях и др.).

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Максимальная амплитуда движения считается измерителем гибкости. Она зависит от эластичности мышц и связок. Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения. Данные упражнения на растягивание делятся на 2 группы:

– **активные движения:**

▸ **простые движения:** наклоны головы; растяжка трицепсов; растяжка плеч и мышц спины; упражнение «Полумесяц»; боковая растяжка; перевёрнутая растяжка спины; упражнение «Лодочка»; скручивание позвоночника; вис на перекладине; широкое разведение ног в стороны; поза лягушки; глубокий выпад в бок; поза бабочки; растяжка предплечья; растяжка шеи; глубокий выпад с коленом; растяжка разгибателей предплечья; растяжка икроножной мышцы; продольный шпагат; растяжка обратной стороны бедра и коленей; глубокое приседание; растяжка голени с упором и др.;

▸ **пружинистые движения:** глубокий выпад из наклона; из наклона в приседание; выпады вбок с разворотом корпуса; растяжка квадрицепса; наклон с разворотом корпуса; упражнение «Скорпион»; развороты в приседе; раскрытие груди в приседе; растяжка в выпаде; растяжка икроножных мышц; разворот плеч; наклон к ноге; наклон со скрещёнными ногами; растяжка бока в обрат-

ной планке; поворот из приседа на полу; упражнение «Гусеница»; раскрытие бёдер и др.);

▸ **маховые движения:** махи ногами вперёд/назад; махи ногами из стороны в сторону; «передний мах», «боковой мах», «круговые махи», упражнение «Коробок»; взмахи руками; движение руками, как при беге; скрещивание рук и др.);

– **пассивные движения:**

▸ **упражнения с самозахватами:** растяжка передней части плеч; растяжка средней части плеч; растяжка задней части плеч; растяжка мышц-разгибателей спины; растяжка квадрицепса лёжа;

▸ **упражнения с внешней помощью:** вытяжение грудных мышц стоя; вытяжение грудных мышц спиной к спине; наклоны туловища стоя; выталкивание партнёра в горке; вытяжение сидя с широкой постановкой ног; наклоны в сторону; прогиб лёжа на животе и др.

После существенной проработки основных физических качеств каждого сотрудника, важно отработать навыки коллективных действий. Занятия по преодолению препятствий проводятся в форменном обмундировании на местности, оборудованной естественными и искусственными препятствиями. В подготовительную часть занятия должны включаться ходьба, бег различными способами, а также с попутным преодолением несложных препятствий, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения. На успешное выполнение данной части существенное влияние оказывает качественная индивидуальная подготовка, рассмотренная выше.

Предложенные упражнения способны формировать определённые двигательные умения и навыки профессионально-прикладной направленности, необходимые сотрудникам органов внутренних дел для выполнения их служебных обязанностей.

В процессе тренировки совершенствуются точность и быстрота выполнения упражнений, направленных на отработку необходимых приёмов, общая и скоростная выносливость. Наряду с этим важно помнить, что любой метод при его однообразном использовании станет привычным и будет оказывать со временем всё меньший эффект, поэтому их необходимо использовать в комплексной взаимосвязи, заранее продумать возможную взаимозаменяемость методов, способствующих достижению запланированного результата.

Список источников

1. Алексеенков А. Е., Максимова Е. Н. Методика организации занятия по преодолению полосы препятствий // Наука–2020. 2017. № 2. С. 62–66.
2. Антонова Э. Р. Общеразвивающие упражнения. Комплексы : метод. рекомендации. Челябинск : Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. 52 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподав. ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
4. Бакин А. В., Пивоваров Д. В., Гилль В. Р. Особенности подготовки к соревнованиям по преодолению полосы препятствий со стрельбой в образовательных организациях МВД России // Психопедagogика в правоохранительных органах. 2016. № 2 (65). С. 67–70
5. Блахин Г. Н. Подготовка военнослужащих к ведению боевых действий средствами военного троеборья: дис. ... канд. пед. наук. Л. : ВДКИФК, 1987. 255 с.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : Физкультура и спорт, 1980. 136 с.
7. Дзюба А. С. Актуальные аспекты подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России по преодолению препятствий // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2015. № 1 (27). С. 100–101.
8. Дмитриев Г. Г. Подготовка мотострелков к преодолению инженерных заграждений, применяемых в армиях иностранных государств : дис. ... канд. пед. наук. СПб. : ВИФК, 1996. 197 с.
9. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М. : Советский спорт, 2009. 200 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 1977. 94 с.

References

1. Alekseenkov AE, Maksimova EN. Methodology for organizing a lesson on overcoming an obstacle course. *Nauka-2020 = Science-2020*. 2017;(2):62-66. (In Russ.).
2. Antonova ER. Obshcherazvivayushchiye uprazhneniya. Kompleksy = General developmental exercises. Complexes. Chelyabinsk: Publishing house of the South-Ural State Humanities and Pedagogical University; 2021. (In Russ.).
3. Ashmarin BA. Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii = Theory and methods of pedagogical research in physical education. Moscow: Physical Education and Sport; 1978. (In Russ.).
4. Bakin AV, Pivovarov DV, Gill VR. Features of preparation for competitions in overcoming an obstacle course with shooting in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Teoriya i metodika pedagogicheskikh issledovaniy v fizicheskom vospitanii = Psychopedagogy in law enforcement agencies*. 2016;2(65):67-70. (In Russ.).
5. Blakhin GN. Podgotovka voyennosluzhashchikh k vedeniyu boyevykh deystviy sredstvami voyennogo troyebor'ya = Preparation of military personnel for combat operations by means of military triathlon. Thesis. Leningrad: VDKIFK; 1987. (In Russ.).
6. Godik MA. Kontrol' trenirovochnykh i sorevnovatel'nykh nagruzok = Control of training and competition loads. Moscow: Physical Education and Sport; 1980. (In Russ.).
7. Dzyuba AS. Actual aspects of training cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia in overcoming obstacles. *Vestnik Krasnodarskogo universiteta MVD Rossii = Bulletin of the Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia*. 2015;(1(27)):100-101. (In Russ.).
8. Dmitriev GG. Podgotovka motostrelkov k preodoleniyu inzhenernykh zagrazhdeniy, primenyayemykh v armiyakh inostrannykh gosudarstv = Training of motorized riflemen to overcome engineering obstacles used in the armies of foreign countries: Thesis. St. Petersburg: VIFK; 1996. (In Russ.).
9. Zatsiorsky VM. Fizicheskiye kachestva sportsmena: osnovy teorii i metodiki vospitaniya = Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education. Moscow: Sovetsky Sport; 2009. (In Russ.).

10. Matveyev LP. *Osnovy sportivnoy trenirovki* = Fundamentals of sports training. Moscow: Physical Education and Sport; 1977. (In Russ.).

Информация об авторе

А. С. Андреев — преподаватель кафедры физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Information about the author

Aleksandr S. Andreev — teacher of the department of physical training of employees of internal affairs bodies.

*Статья поступила в редакцию 19.01.2024;
принята к публикации 11.10.2024.*

*The article was submitted 19.01.2024;
accepted for publication 11.10.2024.*

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

The author declares no conflicts of interests.