

Ссылка для цитирования этой статьи:

Мешев И.Х. Обучение сотрудников полиции технике преодоления некоторых элементов полосы препятствий как средство профессионального развития // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 6. С. 21. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_6/Meshev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-6a-24.

ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ТЕХНИКЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Мешев Ислам Хасанбиевич

кандидат педагогических наук,
заместитель начальника кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
подполковник полиции

Аннотация. Требования, предъявляемые к физической подготовке сотрудников полиции, касаются в том числе и скорости передвижения по местности для преследования и поимки правонарушителя, выбора и смены позиции в случае необходимости, проникновения в труднодоступные места и т.д. Подготовка к подобным действиям во время обучения может служить преодолению полосы препятствий и получение, тем самым, представления об оптимальном формате передвижения в том или ином случае. В данной работе освещается, какие обстоятельства надо учитывать сотрудникам полиции, чтобы увеличить скорость преодоления типовых препятствий, не утратить при этом боеготовность и не получить повреждений различного характера. Преодоление полосы препятствий представляется в качестве действенного средства повышения прикладных навыков сотрудников полиции и способа разнообразия профессиональных умений.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудники полиции, полоса препятствий, техника преодоления, развитие скорости, специализированный двигательный навык.

Деятельность сотрудников полиции, осуществляющих охрану правопорядка, так или иначе связана с различного рода физической подвижностью. По роду службы полицейским бывает необходимо преодолевать значительные расстояния без помощи транспортных средств, причем будучи ограниченными во времени особенностями развития конкретных

ситуаций. Значительную долю статистических данных по-прежнему составляют казусы, когда правонарушитель инициирует конфликт, а сотруднику правоохранительных органов приходится применять силу, специальные средства и оружие для подавления сопротивления. Ловкость и быстрота реакции в такие моменты приобретают решающее значение. Достойная физическая форма может обеспечить работоспособность полицейских в условиях готовности к внезапной активизации деятельности, периодического повышения активности в стрессовых ситуациях, психологического напряжения, как неременного следствия стандартного для данной категории служащих режима профессионального функционирования.

Физическая подготовка полицейских, в соответствии с законодательством ведомства, а также исходя из специфики повседневных задач, носит прикладной характер, то есть направлена на концентрированное развитие конкретных навыков, способствующих решению узкоспециальных, локальных вопросов. Например, обучение единоборствам преследует цель заложить основы самозащиты, добиться умения свести противостояние к задержанию и ограничению передвижения преступника. Развитие общефизических качеств призвано обеспечить преимущество представителей власти над подотчетным элементом, в любых обстоятельствах сохранять уверенность в своих силах, без лишних эмоций реагировать на манипуляции противников.

Преследование правонарушителей как раз и является одним из таких видов физической активности, которую полицейские регулярно предпринимают, исполняя профессиональные функции. Застигнутые на месте преступления нарушители закона, избравшие тактику бегства, при попытке скрыться осознают, что тем самым усугубляют вину и понимают, что если попадутся, то ответственность будет выше. В этой связи они прилагают все усилия, чтобы избежать ее и не быть задержанными. Преследование в городских условиях, лесопарковых зонах, на пересеченной местности требует от полицейских усердной предварительной подготовки, умения ориентироваться в специфике рельефа и знания о способах быстрого и эффективного передвижения по насыщенным разнообразными препятствиями локациям.

В этих целях в учебных центрах МВД устанавливаются специальные полосы препятствий, где обучаемые получают возможность отрабатывать описанный навык, убеждаться в приоритетности того или иного способа преодоления объектов с типовыми характеристиками, наработать опыт действий в нестандартных условиях. В данной работе представлены рекомендации по обучению сотрудников полиции преодолению стандартных препятствий, обобщен практический и теоретический опыт по части технического совершенствования данного вида физической активности.

Одним из способов преодоления относительно невысоких препятствий являются прыжки и их разновидности – перепрыгивания, запрыгивания, спрыгивания и т.п. Естественно, что чем быстрее и увереннее они будут выполняться, тем большую скорость сможет набрать сотрудник полиции, стремящийся догнать правонарушителя. Однако желание набрать максимальный темп здесь чревато получением серьезных травм, ущербом собственному здоровью и невыполнением задачи. Поэтому разучивание техники прыжковых элементов представляется нам важным компонентом обучения полицейских и требует детального анализа.

Передвигаясь бегом и приблизившись к препятствию необходимо постараться увеличить скорость, оттолкнуться одной ногой (которая в данном случае именуется толчковой), а другую (маховую) максимально вынести вперед и, перепрыгнув преграду, продолжить движение. Данный способ позволяет существенно сэкономить время, но уместен лишь для невысоких и нешироких препятствий – канав, перевернутых бочек, скамеек и т.п. Отрабатывать технику на занятиях можно используя стандартные легкоатлетические барьеры, иные объекты, попеременно толкаясь обеими ногами, чтобы уяснить какая в качестве толчковой обеспечивает большее удобство и эффективность.

Другой вид прыжка предполагает приземление на обе ноги. Для его выполнения надо сделать энергичный разбег и оттолкнуться сильнейшей ногой, помогая взмахом обеих рук вперед и вверх. Подтянув согнутые ноги возможно больше к телу, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на обе ноги [1]. Подобным образом можно преодолеть большее расстояние, чем при вышеописанной технике прыжка с приземлением на одну ногу, однако для перепрыгивания преграды выше 60-70 сантиметров он становится малоприменим. В данном случае целесообразнее использовать, так называемые, опорные прыжки.

Для этого, разбежавшись, следует наступить на препятствие, оттолкнуться одной ногой, резко вынося вперед противоположную руку. Наклоняя корпус вперед, мягко вспрыгнуть на препятствие на другую сильно согнутую ногу, не выпрямляясь, пронести над препятствием ногу, которой был сделан толчок, соскочить на нее и продолжать движение [2]. Так возможно перепрыгнуть не очень высокий забор, оконный проем первого этажа, трубы коммуникаций. Если свободны руки, то опираться при преодолении препятствия можно и ими. Например, чтобы перепрыгнуть через автомобиль стандартной высоты, преграждающий дорогу, после короткого, но энергичного разбега надо оттолкнуться левой ногой и, вынося правую руку вперед и вверх, вскочить на него, опираясь левой рукой (большим пальцем назад) и отведенной в сторону слегка согнутой правой ногой. Тяжесть тела на левой руке. Не останавливаясь, поставить на крышу машины левую ногу, далее соскочить и продолжать

движение [2], [3]. Спрыгивание может завершаться элементом самостраховки, таким как перекат или кувырок.

Иной конструкцией, повсеместно применяемой на полосе препятствий, является узкое бревно (доска, опора), зафиксированная на определенной высоте от поверхности земли и применяемая для скоростного прохождения. Это препятствие помимо прочего позволяет наработать навык баланса и координации. На практических занятиях преподаватели физической подготовки заостряют внимание обучающихся на следующих технических особенностях: передвижение по бревну лучше выполнять мелкими, семенящими шажками, чем, например, стараться преодолеть его за несколько прыжков – в этом случае значительно повышается риск падения после потери равновесия. Ступни ног ставить прямо вдоль бревна. Если на препятствии одновременно находится несколько сотрудников полиции, то, чтобы уменьшить раскачивание важно стараться идти не в ногу, тем самым погашая возникающие колебания поверхности. Аналогичные корректировки манеры передвижения следует внести если возникает необходимость прохождения узких висячих мостов через реку, где есть возможность удерживаться за перила [4].

Если объект, который необходимо преодолеть, высотой от метра до двух, то приемлемым способом является перелезание через него. Чтобы оперативно и без временных потерь перелезть через препятствие также необходимо учитывать ряд закономерностей в плане приложения физических усилий. Захватив руками верхний край преграды, нужно оттолкнуться ногами и, напрягая руки и верхний плечевой пояс перейти в положение упор на прямых руках. Далее перекинуть маховую ногу, зафиксировав бедро на препятствии, тем самым обеспечив устойчивое положение. Затем перенести вторую ногу, оттолкнуться и спрыгнуть. Так как упражнения на полосе препятствий требуют определенных усилий, то для успешности ее прохождения курсантам и слушателям вузов МВД необходимо учитывать два важных обстоятельства: во-первых, не забывать включать в тренировочный процесс стандартные силовые и скоростно-силовые тренировки; во-вторых – непосредственно преодолевая препятствия использовать инерцию. То есть посредством мышечного напряжения и динамической манеры нужно задавать импульс движения, но не надеяться при этом исключительно на силовые возможности, а умелыми действиями несколько облегчать себе задачу.

В силу антропометрических особенностей конкретного обучаемого, либо конфигурации препятствия, более удобным может стать способ перелезания с опорой на грудь. В данном случае следует опереться руками на верхний край препятствия, слегка присесть, оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на прямые руки. Не задерживаясь,

наклонить туловище вперед, навалиться животом на препятствие и, опускаясь головой вниз, опереться ладонью правой руки о стенку с противоположной стороны. Придерживаясь левой рукой за верхний край препятствия, перенести через него ноги, прыгнуть на землю и продолжать движение [5].

Для хорошо подготовленных в физическом отношении полицейских становится доступна силовая манера перелезания через препятствие. Суть ее сводится к тому, чтобы хорошо разбежаться и запрыгнуть на преграду, сразу разместив подмышку правой или левой руки на ее верхнем крае. Далее закинуть ногу, зацепиться пяткой и подтянуть вверх все тело. По аналогии с упражнением «подъем переворотом» нужно перевалиться через препятствие, соскочить на землю и продолжать движение.

В заключении стоит указать, что так как преследование стремящихся скрыться правонарушителей, к сожалению, остается обыденным, стандартным действием для сотрудников полиции, исполняющим служебные обязанности, то апробация и совершенствование соответствующих умений по-прежнему являются актуальным вектором подготовки. Знание тонкостей и желание постоянного прогресса в данном случае свидетельствуют о мотивации полицейских в личностном и профессиональном развитии.

Список литературы

1. Панферов Р.Г. Преодоление специальной полосы препятствий сотрудниками органов внутренних дел. Влияние полосы препятствий на развитие физических качеств сотрудников. // Наука-2020. 2021. № 6. С. 79-87.
2. Андреев А.С. Развитие силовой выносливости сотрудников полиции на основе использования элементов полосы препятствий // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2020. № 3. С. 8-11.
3. Троян Е.И. Использование полосы препятствий для совершенствования координационных способностей // Психопедагогика в правоохранительных органах. № 1. 2013. С. 43-45.
4. Воскобоев А.И., Халилуллин Ф.Ф., Шарипова А.Р., Горлов В.В. Инновационные технологии применяемые в процессе обучения курсантов и слушателей вузов МВД // Евразийский юридический журнал. 2024. № 6 (193). С. 447-448. EDN BSCMZQ.
5. Катаргин С. В. Развитие физических качеств полицейских в процессе обучения преодолению полосы препятствий // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 3676–3680. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55000.htm>.

TRAINING POLICE OFFICERS IN TECHNIQUES FOR OVERCOMING CERTAIN ELEMENTS OF AN OBSTACLE COURSE AS A MEANS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Meshev Islam Khasanbievich

Candidate of Pedagogical Sciences,
deputy Head of the Department of Physical Training
North Caucasian Institute of Advanced Studies (branch)
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation"
Nalchik, Russian Federation;
Police Lieutenant Colonel

Abstract. Physical fitness requirements for police officers include speed of movement to pursue and apprehend an offender, selecting and changing positions if necessary, penetrating hard-to-reach areas, and so on. Obstacle course training can serve as preparation for such actions, thereby gaining an understanding of the optimal movement pattern in a given situation. This paper highlights the circumstances police officers must consider to increase their speed in overcoming typical obstacles while maintaining combat readiness and avoiding various types of injuries. Obstacle course training is presented as an effective means of enhancing police officers' applied skills and a means of diversifying their professional competencies.

Key words: physical training, police officers, obstacle course, overcoming technique, speed development, specialized motor skill.

References

1. Panferov R.G. Overcoming a Special Obstacle Course by Employees of Internal Affairs Bodies. The Impact of the Obstacle Course on the Development of Physical Qualities of Employees. // *Science-2020*. 2021. No. 6. pp. 79-87.
2. Andreev A.S. Developing Strength Endurance of Police Officers Based on the Use of Obstacle Course Elements // *Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University*. 2020. No. 3. pp. 8-11.
3. Troyan E.I. Using an Obstacle Course to Improve Coordination Skills // *Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies*. No. 1. 2013. pp. 43-45.
4. Voskoboev A.I., Khalilullin F.F., Sharipova A.R., Gorlov V.V. Innovative technologies applied in the training of cadets and students of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs // *Eurasian Law Journal*. 2024. No. 6 (193). Pp. 447-448. EDN BSCMZQ.
5. Katargin S. V. Development of physical qualities of police officers in the process of training to overcome an obstacle course // *Scientific and methodological electronic journal "Concept"*. 2014. Vol. 20. Pp. 3676–3680. URL: <http://e-koncept.ru/2014/55000.htm>.