

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СБОРНОЙ КОМАНДЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПОЛОСЫ
ПРЕПЯТСТВИЙ СО СТРЕЛЬБОЙ**

**THE CHARACTERISTICS OF PHYSICAL TRAINING TEAM
TO OVERCOME THE OBSTACLE WITH SHOOTING**

Аннотация. В статье изложены особенности и принципы подготовки спортсменов для участия в соревнованиях по преодолению полосы препятствий. Описаны методика тренировок и способы преодоления препятствий входящих в состав полосы препятствий.

Summary. The article describes the features and principles of preparing athletes to compete in the obstacle course. The described method of training and ways to overcome obstacles included in the obstacle course.

Ключевые слова: *полоса препятствий, техника преодоления препятствий, физические качества спортсменов.*

Key words: *the obstacle course, the technique of overcoming obstacles, physical qualities of athletes.*

Сравнительно молодой вид спорта, который уже успел прочно закрепиться в едином календарном плане основных спортивных мероприятий МВД России, – преодоление полосы препятствий со стрельбой. Навыки и умения, необходимые для успешного прохождения полосы, являются неотъемлемой частью профессионально-значимых качеств в повседневной деятельности сотрудников полиции при силовом задержании правонарушителей. Поэтому изучение особенностей подготовки сотрудников к данным соревнованиям является актуальной темой.

Среди профессионально-значимых психофизических качеств, необходимых для этого вида, стоит выделить скоростно-силовую и морально-психологическую выносливость, а также особые требования к координационным способностям спортсмена. Сочетание различной физической нагрузки при прохождении элементов полосы препятствий и последующей стрельбы имитируют обстановку, которая может сложиться при выполнении оперативно-служебных задач.

Подготовку спортсменов условно можно разбить на несколько составных частей:

- физическая подготовка, включающая общую и специальную (прохождение элементов полосы препятствий);
- стрелковая подготовка.

Для участия в соревнованиях, как правило, отбирают наиболее подготовленных членов сборных по таким смежным видам спорта, как легкая атлетика, служебный биатлон, лыжные гонки, стрельба из боевого оружия. В связи с этим необходимо принимать во внимание различный уровень подготовки спортсменов по каждому из двух направлений, выделенных в рассматриваемом виде.

Перечислим основные физические качества, которые необходимы спортсмену для успешного прохождения полосы препятствий и кратко охарактеризуем их. Скоростные качества являются основополагающими, по своей сути заключаются в способности человека выполнять двигательные действия в минимальные для данных условий промежутки времени без снижения эффективности техники выполняемого, играют одну из решающих ролей при преодолении полосы препятствий, т. к. быстрота необходима на протяжении всей дистанции от начала прохождения до заключительного финишного рывка.

Важное качество ловкость. Под ловкостью понимается способность человека, с одной стороны, быстро овладевать новыми, сложнокоординационными движениями и приемами, а с другой – своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей двигательной задачей. Поэтому ловкость не менее важна при преодолении препятствий. Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия оценки. Методика развития в процессе тренировок в основном предполагает следующее:

- развитие у спортсменов способностей осваивать сложнокоординационные двигательные приемы и действия;
- формирование умения своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

При освоении элементов полосы препятствий происходит систематическое овладение новыми разнообразными сложными двигательными навыками, необходимыми для прохождения таких препятствий, как брусья, стена, лабиринт, бум и т. д.

Следующим в списке физических качеств является сила. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать за счет мышечных усилий. К силе спортсмена предъявляются менее высокие требования по сравнению с остальными качествами. Однако преодоление некоторых препятствий в силу их конструктивных особенностей остается малоэффективным из-за недостатка силовых возможностей спортсмена. Применительно к некоторым препятствиям (брусьям и стене) следует особо выделить одну из разновидностей силы, так называемую быструю силу, характеризующуюся непределенным напряжением

мышц при прохождении препятствий со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины.

Рассмотрим более подробно каждый из упомянутых циклов, а также опишем особенности методики тренировок. Физическую подготовку следует понимать как, состоящую из двух частей: общую и специальную. В общую физическую подготовку входит кроссовая, силовая, а также ряд специальных упражнений для подготовки и развития специфических групп мышц, задействованных при прохождении отдельных элементов полосы препятствий. Суть специальной подготовки заключается в отработке каждого элемента полосы препятствий. При организации тренировочного процесса в разделе специальной подготовки необходимо учитывать, что его следует разнообразить с помощью заданий, в которых препятствия группируются по несколько элементов. Допускается группировка препятствий не по порядку, в котором они расположены в полосе, а по дополнительным изменениям в условия прохождения какого-либо элемента. Изменения могут касаться размеров препятствий, преодоления их в фиксированных зонах, а также в установленные определенные временные рамки, как для каждого элемента по отдельности, так и в совокупности с другими. Именно за счет таких комбинаций у спортсменов дополнительно развиваются координационные способности. Это помогает разнообразить тренировочный процесс и не позволяет ему превратиться в рутинную однообразную работу. Отметим, что не смотря на положительные стороны комбинационных изменений в порядке прохождения препятствий одними из важнейших принципов, которые стоит учитывать при отработке элементов полосы, все же остаются цикличность и постоянство интенсивности нагрузки. Повторения, выполненные на фоне усталости, создают своего рода мышечную память, что в конечном итоге положительно влияет на качество и скорость прохождения препятствий. Говоря о мотивации при проведении тренировок, следует принимать во внимание, что одним из самых сильных факторов является соперничество между членами команды. Поэтому при наличии достаточного количества участников тренировочного сбора целесообразно делить их на условные команды. Каждой команде даются одинаковые задания и по итогам дня определяется лучший. Одним из действенных методов повышения мотивации по средствам соперничества является параллельное выполнение заданий тренера.

Не во всех учебных организациях системы МВД России материальная база позволяет проводить тренировки на полосе идентичной той, которая используется на соревнованиях. Данную проблему можно решить с помощью общевоинской полосы препятствий, которая является более распространенной, т. к. используется в учебном процессе. Порядок расположения препятствий и их вид несколько отличаются от спортивной, но на

первоначальных этапах тренировок данный фактор не является существенным. Приведем пример вариантов прохождения некоторых элементов, которые присутствуют как на общевоинской, так и на спортивной полосе препятствий.

Препятствие «Ров». Данное препятствие, имитирующее ров шириной 2 м, преодолевается спортсменом прыжком, после чего обучаемый продолжает движение (рисунок 1).



Рисунок 1 – Препятствие «Ров»

Препятствие «Лабиринт». Передвижение в проходах лабиринта выполняется длинным приставным шагом грудью вперед с продольным подтягиванием руками вдоль поперечных элементов препятствия (рисунок 2).



Рисунок 2 – Препятствие «Лабиринт»

Препятствие «Стена». Преодоление стены или иного вертикального препятствия может осуществляться несколькими способами:

– *Преодоление с опорой на руки.* Для преодоления с опорой на руки необходимо, подбежав к препятствию, опереться на его верхний край и, оттолкнувшись ногами от земли, выйти в упор на руки, поднимая опорную ногу, опереться внутренней частью стопы на верхний край препятствия, не останавливаясь, перенести другую ногу (рисунок 3).



Рисунок 3 – Преодоление с опорой на руки

– *Преодоление с опорой на грудь.* Преодоление с опорой на грудь выполняется с упором на руки, навалившись на препятствие грудью. Перенести тело через препятствие, спрыгнуть и продолжать движение (рисунок 4).



Рисунок 4 – Преодоление с опорой на грудь

– *Преодоление зацепом.* При преодолении зацепом необходимо с разбегу оттолкнуться одной ногой в шаге от препятствия и, опираясь другой ногой о препятствие, ухватиться за его край; подтянувшись, повиснуть боком к препятствию, взмахом ноги зацепиться пяткой (голенью) за верх препятствия; подтягиваясь руками и опираясь пяткой (голенью), перевалиться через препятствие, спрыгнуть и продолжать движение (рисунок 5).



Рисунок 5 – Преодоление зацепом

– *Силовое преодоление.* При силовом преодолении необходимо с разбегу оттолкнуться одной или двумя ногами от земли и схватиться руками за верхний край препятствия; подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор; далее перелезть через препятствие и спрыгнуть (рисунок 6).



Рисунок 6 – Силовое преодоление

Препятствие «Разрушенная лестница». Преодоление препятствия «Разрушенная лестница» выполняется путем прохождения через ступени с обязательным касанием двух ног земли. 1-я ступень преодолевается обучаемым, выполняя опорный прыжок с переносом ног боком и приземлением на обе ноги. 2-я и 3-я ступени преодолеваются перемещением с опорой на стопу и руки с отталкиванием ногой от предыдущей ступени. Под 4-й ступенью обучаемый пробегает в направлении следующего препятствия (рисунок 7).



Рисунок 7 – Препятствие «Разрушенная лестница»

Препятствие «Ход сообщения». Обучаемый спрыгивает в колодец и преодолевает ход сообщения, пригнувшись в полуприседе, затем ставит руки в упор на край траншеи и толчком двух ног вылезает на поверхность (рисунок 8).



Рисунок 8 – Препятствие «Ход сообщений»

В общевойсковой полосе препятствий отсутствуют следующие препятствия: брусья, пеньки, завал. Наибольший интерес вызывают брусья, т. к. прохождение данного элемента полосы возможно двумя различными способами. Первый – прохождение с помощью прыжков, а второй – с помощью попеременного перемещения рук. Каждый из способов имеет свои особенности и выбирается индивидуально для каждого спортсмена ввиду их физиологических особенностей, физического развития и степени развития координационных способностей. Препятствие «Пеньки» преодолевается путем попеременных прыжков с правой ноги на левую и может выполняться в различном темпе в зависимости от расстояния между пеньками на конкретно взятой полосе. Что касается препятствия «Завал», то в некотором роде его эквивалентом является разрушенная лестница, входящая в состав общевойсковой полосы препятствий. Техника преодоления разрушенной лестницы лишь отдаленно напоминает ту, которая используется при прохождении завала, но она является подводящей для начала освоения данного препятствия. Завал преодолевается с помощью неполных выпрыгиваний из глубокого приседа с одновременным подтягиванием туловища руками.

Когда все препятствия изучены и прохождение их отработано, необходимо переходить сначала к правильному техническому преодолению, а после – к скоростному.

Таким образом, на первоначальных этапах подготовки целесообразно разбивать физическую и стрелковую подготовку на отдельные циклы, т. к. объединенные тренировки могут пагубно повлиять на конечный результат и затянуть общее время подготовки спортсменов. Также в обязательном порядке необходимо учитывать, что общий тренировочный процесс следует организовывать таким образом, чтобы утомление обучаемого после отработанного цикла не влияло на выполнение последующих заданий.