

Научная статья

УДК 316.6

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

НИОН: 2018-0077-1/26-734

MOSURED: 77/27-024-2026-01-933

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Смешанное передвижение на занятиях физической подготовкой как средство развития функциональных возможностей курсантов образовательных учреждений МВД России

Вадим Анатольевич Хромов

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, hromov1967@mail.ru

Аннотация. Рассматривается возможность использования смешанного передвижения на занятиях физической подготовкой как средства развития функциональных возможностей обучающихся образовательных учреждений МВД России. Анализируются особенности использования смешанного передвижения. Предлагаются рекомендации по повышению качества проведения занятий физической подготовкой.

Ключевые слова: физическая подготовка, смешанное передвижение, физическая подготовка сотрудников полиции, служебная подготовка, методика проведения занятий

Для цитирования: Хромов В. А. Смешанное передвижение на занятиях физической подготовкой как средство развития функциональных возможностей курсантов образовательных учреждений МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2026. № 1. С. 198–200. EDN: LLFNPV.

Original article

Mixed movement in physical training classes as a means of developing the functional capabilities of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Vadim A. Khromov

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, hromov1967@mail.ru

Abstract. The article considers the possibility of using mixed movement in physical training classes as a means of developing the functional capabilities of students in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The features of the use of mixed movement are analyzed. Recommendations for improving the quality of physical training are offered.

Keywords: physical training, mixed movement, physical training of police officers, service training, methods of conducting classes

For citation: Khromov V. A. Mixed movement in physical training classes as a means of developing the functional capabilities of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Psychology and pedagogics in official activity. 2026;(1):198–200. (In Russ.). EDN: LLFNPV.

В современном мире физическая подготовка кадров для правоохранительных органов имеет существенное значение в эффективности выполнения, возложенных на них обязанностей. Так, в системе подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации большое

значение уделяется именно развитию физической выносливости обучающихся, в частности, это закреплено приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1].

Под физической выносливостью в теории физической подготовки подразумевается комплексное понятие, которое помогает организму противостоять утомлению и поддерживать работоспособность в течение длительного времени, когда человек может выполнять определенные физические упражнения. Таким образом, выносливость приобретает важное значение в различных сферах повседневной жизни. Принято выделять два вида выносливости: общая – это способность длительно выполнять физическую работу умеренной интенсивности, и специальную – способность эффективно выполнять работу и противостоять утомлению в определенном виде деятельности. Развиваясь параллельно в процессе физической подготовки, улучшение одного вида влияет положительно на развитие другого.

Так, Э. В. Губанов считает, что физическая выносливость заключается в способности противостоять утомлению, вызываемому длительными нагрузками, что является базовым навыком, необходимым сотруднику правоохранительных органов [3].

Одним из наиболее успешных упражнений, позволяющих развивать физическую выносливость, являются циклические виды, такие как бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба на различные дистанции. Подготовка сотрудников органов внутренних дел предусматривает общую физическую подготовку для развития физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и специальную физическую подготовку (боевые приемы борьбы, преодоление различных полос препятствий). Программой обучения в образовательных учреждениях МВД России предусмотрена сдача контрольных нормативов в беге на различные дистанции (1, 3, 5 и более километров). Помимо этого, для сотрудников полиции предусмотрены нормативы в челночном беге 10 * 10, 4 * 20 для развития скоростно-силовых качеств и общефизической подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо не только соблюдать правильную технику бега, но и также использовать определенную методику бега, которая позволит избежать получения травм и наиболее эффективно повысить физические возможности сотрудника.

В теории физической подготовки тренировочный процесс подготовки к бегу на длинные дистанции предусматривает следующие методики подготовки:

1. Для повышения общей выносливости аэробный бег на длинные дистанции в пределах 1 ч 20 мин – 1 ч 40 мин.

Такая тренировка может заключаться в повторяющемся беге со сменой на быструю ходьбу меняя временные отрезки бега и ходьбы, а также скоростной режим внутри отрезков.

Основная цель – подготовка занимающегося к длительным нагрузкам.

2. Интервальный бег.

Включает чередование интенсивности бега на повторяющихся отрезках с достижением максимального уровня пульса.

3. Скоростная тренировка. Целью данной тренировки будет улучшение скоростных движений не только в беге, но и видах спорта (игровых, единоборствах), где скорость (быстрота) играет важную роль.

4. Повторная тренировка представляет собой многократное выполнение какого-либо упражнения через интервалы отдыха, когда происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Одной из наиболее базовых методик дистанционных тренировок, позволяющих развивать функциональные возможности обучающихся, является смешанное передвижение.

Такой подход позволяет организму потреблять большее количество кислорода, тренировка способствует расширению капилляров, потреблению большего запаса питательных веществ.

При этом исследователи отмечают, что дистанционные тренировки должны составлять более 70 % процесса подготовки обучающихся [4]. Применение смешанного передвижения позволяет снизить пульс на определенных отрезках, сокращая выделение молочной кислоты, что в свою очередь, позволяет восстановиться и преодолеть большее расстояние, нежели чем при тренировке без перехода на ходьбу. При этом потеря времени в общем соотношении при переходе на ходьбу незначительна, так как данная форма передвижения позволяет бегуну отдохнуть и увеличить темп во время передвижения бегом.

Помимо этого в результате чередования бега и ходьбы значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат обучающихся, что в свою очередь сокращает вероятность получения травм, которые вызваны избыточной нагрузкой на мышцы и суставы.

Как отмечают Р. А. Кашапова и З. Ф. Хаматова, быстрая ходьба – самостоятельный и наиболее привычный вид передвижения человека [2]. При занятиях быстрой ходьбой также развивается физическая выносливость, увеличиваются показатели сердечно-сосудистой системы, риск же получения травм в этом случае минимален [5].

Важным аспектом в повышении эффективности функционального развития обучающегося является постоянное повышение нагрузки. Так, в случае смешанного передвижения рационально менять промежутки отдыха и бега – увеличение или уменьшение одного должно вести к уменьшению или увеличению другого. Это позволяет решать разные задачи данной формой передвижения.

Кроме того, необходимо постепенно увеличивать темп бега, ходьбы и общей длины дистанции. Такой подход позволит подготовить обучающихся к преодолению длинных дистанций, повысить физическую выносливость, что позволит минимизировать риск получения травм и деформаций мышц и суставов.

Не менее важным в вопросе функциональной подготовки обучающихся системы МВД России является психологический аспект – преодоление длинных дистанций с возможностью восстановления пульса на участках ходьбы позволяет снизить страх перед длинными дистанциями, повысить уверенность в своих силах.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно заключить: смешанное передвижение – это перспективное направление в развитии функциональных навыков обучающихся образовательных учреждений МВД России. Учитывая, что передвижение на длинные дистанции должно составлять свыше 70 % всего объема занятий, то применение такой техники позволит наиболее эффективно повысить общую физическую подготовленность обучающихся, снизить риск травматизма мышц и суставов и преодолеть психологический страх перед длинными дистанциями.

Список источников

1. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // НПП «Гарант-сервис». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (дата обращения: 14.09.2024).
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебник / А. Г. Горшков, А. Л. Волобуев, М. В. Еремин. Москва : KnoРус, 2023. 317 с.
3. Губанов Э. В. Методики развития физического качества выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 3 (28). С. 77–81.

Информация об авторе

В. А. Хромов – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя.

Information about the author

V. A. Khromov – Associate Professor of the Department of Physical Training at the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot'.

Статья поступила в редакцию 06.11.2025; одобрена после рецензирования 24.02.2026; принята к публикации 02.03.2026.

The article was submitted 06.11.2025; approved after reviewing 24.02.2026; accepted for publication 02.03.2026.

4. Кузнецов М. Б., Фомина В. Э. Некоторые аспекты подготовки курсантов МВД России к бегу на длинные и средние дистанции // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 97–101.

5. Хаматова З. Ф., Кашапова Р. А. Эффективность медленного бега и быстрой ходьбы // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 2-1 (89). С. 242–244.

References

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024, No. 44 «On Approval of the Procedure for Organizing the Training of Personnel to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation» // RPE Garant-Service. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/> (date of access: September 14, 2024).
2. Elective Courses in Physical Education and Sports : Textbook / A. G. Gorshkov, A. L. Volobuev, M. V. Eremin. Moscow : KnoРус, 2023. 317 p.
3. Gubanov E. V. Methods for Developing the Physical Quality of Endurance in Cadets of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Science-2020. 2019. No. 3 (28). P. 77–81.
4. Kuznetsov M. B., Fomina V. E. Some aspects of training cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia for long- and middle-distance running // Science-2020. 2021. No. 3 (48). P. 97–101.
5. Khamatova Z. F., Kashapova R. A. Efficiency of slow running and fast walking // International Journal of Humanitarian and Natural Sciences. 2024. No. 2-1 (89). P. 242–244.