

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

УДК 378.048.2



О возможности повышения эффективности практических занятий по тактической подготовке за счет оптимизации содержания специальных разминочных упражнений

¹ Кириченко Ю.Н., ² Тарасенко А.А., ³ Никулин С.Г., ⁴ Горбатов В.В., ⁵ Нагорный Н.Н.,

¹ Московский государственный университет спорта и туризма,

² Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина,

³ Казанский юридический институт МВД России,

⁴ Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России,

⁵ Сибирский юридический институт МВД России

Аннотация: в работе авторы раскрывают значимость рационально подобранных упражнений, включаемых в разминку, для повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и минимизации травматизма при проведении тактико-специальных занятий (тренировок), направленных на освоение двигательных действий с огнестрельным оружием. Представлены результаты проведенного исследования по поиску технологических решений, направленных на разработку научно-обоснованного комплекса разминочных упражнений, допустимого к использованию при проведении занятий по тактической подготовке в смешанных учебных группах, состоящих из обучающихся различных возрастных категорий и гендерной принадлежности. По мнению авторов предложенный комплекс специальных разминочных упражнений может рассматриваться в качестве одного из средств повышения эффективности занятий по тактической подготовке. Его применение будет способствовать улучшению деятельности физиологических систем организма, а также общей работоспособности тех звеньев двигательного аппарата, которые будут более активно задействованы в основной части занятия. Авторы высказывают мнение, что в условиях складывающейся оперативной обстановки процесс профессиональной подготовки сотрудников ОВД должен обеспечивать в сжатые сроки высокий уровень готовности стражей порядка к уверенным действиям с огнестрельным оружием при решении оперативно-служебных задач, в том числе и в особых условиях служебной деятельности.

Ключевые слова: разминка, тактическая подготовка, специальные разминочные упражнения, профессиональное обучение, подготовка сотрудников ОВД, травматизм, огнестрельное оружие, повышение продуктивности практических занятий

Для цитирования: Кириченко Ю.Н., Тарасенко А.А., Никулин С.Г., Горбатов В.В., Нагорный Н.Н. О возможности повышения эффективности практических занятий по тактической подготовке за счет оптимизации содержания специальных разминочных упражнений // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 176 – 182.

Поступила в редакцию: 11 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 августа 2025 г.; Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

On the possibility of increasing the effectiveness of practical exercises in tactical training by optimizing the content of special warm-up exercises

¹ Kirichenko Yu.N., ² Tarasenko A.A., ³ Nikulin S.G., ⁴ Gorbatov V.V., ⁵ Nagorny N.N.,

¹ Moscow State University of Sports and Tourism,

² Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin,

³ Kazan Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

⁴ Leningrad Region Branch of the Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia,

⁵ Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Abstract: in the work, the authors reveal the importance of rationally selected exercises included in the warm-up to increase the effectiveness of the training process and minimize injuries during tactical and special classes (trainings) aimed at mastering motor actions with firearms. The results of a study on the search for technological solutions aimed at developing a scientifically based set of warm-up exercises acceptable for use during tactical training in mixed training groups consisting of students of different age categories and gender are presented. According to the authors, the proposed set of special warm-up exercises can be considered as one of the means to increase the efficiency of tactical training. Its use will contribute to improving the activity of the physiological systems of the body, as well as the overall performance of those links of the motor system that will be more actively involved in the main part of the lesson. The authors express the opinion that in the current operational situation, the process of professional training of police officers should ensure in a short time a high level of readiness of law enforcement officers for confident actions with firearms in solving operational and official tasks, including in special conditions of official activity.

Keywords: warm-up, tactical training, special warm-up exercises, vocational training, training of police officers, injuries, firearms, increasing the productivity of practical exercises

For citation: Kirichenko Yu.N., Tarasenko A.A., Nikulin S.G., Gorbatov V.V., Nagorny N.N. *On the possibility of increasing the effectiveness of practical exercises in tactical training by optimizing the content of special warm-up exercises. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (7). P. 176 – 182.*

The article was submitted: June 11, 2025; Approved after reviewing: August 8, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

Введение

В 2022-2023 годах, в связи со значительными изменениями как оперативной обстановки на территории приграничных субъектов Российской Федерации, так и в связи с появлением новых угроз и вызовов личной профессиональной безопасности сотрудников полиции ГУРЛС МВД России был разработан ряд образовательных программ, направленных на повышение готовности сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудников) к решению оперативно-служебных задач в особых условиях. Большинство практических занятий по данной тематике должно проводится в форме тренировочных занятий, на естественных полигонах, в том числе в условиях пересеченной местности и по фактической погоде. Помимо этого, особенностью реализации данных программ является, то что обучение должны проходить сотрудники мужского и женского пола, в возрастном диапазоне от 18 до 55 лет и старше, с совершенно разным уровнем базовой физической и тактической подготовки. Перечисленные факторы требовали более тщательной проработки вопросов организации занятий и минимизации травматизма

при их проведении, в том числе и подготовки организма обучающихся к предстоящей физической нагрузке. Но, в тоже время проведенный анализ научной и методической литературы позволяет указать на минимальное количество работ посвященных рассмотрению тематики правильной организации и дидактического обеспечения разминки при проведении занятий, направленных на освоение и совершенствование двигательных действий с огнестрельным оружием.

Таким образом, мы можем говорить о имеющемся несоответствии в наущной потребности обеспечения высокой эффективности тактико-специальных занятий (тренировок) и количеством научных и методических работ, посвященных рассмотрению вопросов, повышения качества практических занятий направленных на освоение тактических действий с огнестрельным оружием за счет оптимизации дидактического содержания разминки.

Эффективность любого тренировочного занятия, связанного с физическими нагрузками во многом определяется рационально организованной разминкой в начале занятия. Пренебрежение

этой аксиомой может привести не только к ухудшению освоения программного материала, но и к росту травм на занятиях. Объясняется это тем, что человеческий организм не может сразу после начала действия физической нагрузки обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма, в том числе и требуемый уровень готовности к решению двигательных задач. При этом необходимо учитывать, что чем больше интенсивность (моторная плотность) двигательных действий предусмотрена в основной части занятия, тем более тщательно и эффективно должен быть подобран комплекс разминочных упражнений. Цель разминки – подготовить организм к предстоящим в ходе занятия нагрузкам и активизировать обменные процессы в организме. Значимость, эффективность и влияние разминки на состояние физической работоспособности обучающихся (спортсменов) к выполнению предстоящей тренировочной нагрузки, неоднократно становились предметами диссертационных исследований [8, 9, 11, 13, 15].

При правильно спланированной и проведенной разминки в организме происходит целый ряд последовательных изменений практически во всех его системах. Чаще всего эти изменения связаны с увеличением: легочной вентиляции, потреблением кислорода, частотой сердцебиения, систолическим и минутным объемом крови, повышением уровня обмена веществ и энергии. При этом происходит постепенное повышение работоспособности организма, благодаря адаптации (врабатывания) отдельных физиологических систем. Физиологические сдвиги, вызванные разминкой, не исчезают сразу после ее прекращения, они оставляют следы, которые обеспечивают повышение работоспособности (продуктивности) обучающихся к последующей двигательной деятельности и повышению результативности практического (тренировочного) занятия.

Исходя из этого, актуальным становится вопрос разработки комплекса эффективных упражнений для проведения разминки, направленных на активизацию психологической и физической готовности обучающихся, перечисленных ранее категорий, к выполнению специальных упражнений с огнестрельным оружием, предотвращению травматизма и повышению общей работоспособности (продуктивности) во время занятия.

Материалы и методы исследований

В процессе подготовки данной работы применялись теоретические методы исследования (анализ научной и учебно-методической литературы, анализа опыта проведения практических занятий данной направленности, аналогии, синтеза, дедук-

ции и обобщения). Исходя из проблематики, рассматриваемой в нашей работе, можно утверждать, что на сегодняшний день, одним из актуальных направлений исследований процесса профессиональной подготовки сотрудников ОВД является поиск технологических решений разработки научно-обоснованного комплекса разминочных упражнений, позволяющий обучающимся различных возрастных категорий выйти на оптимальный уровень работоспособности во время основной части учебно-тренировочного занятия. Авторами проанализированы научные публикации, раскрывающие роль разминки в спортивной практике и ее положительное влияние на достижение высоких спортивных результатов, профилактику травматизма при выполнении физических упражнений в различных видах спорта [1, 3, 4, 7, 12, 16]. Публикаций опровергающих положительный эффект разминки для активации всех систем организма и его подготовки к продолжительной физической активности, авторам не встретилось.

Между тем, наиболее дискуссионным вопросом, является определение наиболее эффективных методов проведения разминки. Большинство авторов сходятся во мнении, что для подготовки организма к постепенному включению в определенный вид физической нагрузки, необходим свой специальный комплекс разминочных упражнений [2, 5, 6, 10, 14].

Результаты и обсуждения

На основании анализа опыта проведения практических занятий, направленных на подготовку сотрудников к решению оперативно-служебных задач в особых условиях, накопленного на кафедре тактико-специальной подготовки в Белгородском юридическом институте МВД России имени И.Д. Путилина и анализа значительного объема научной и методической литературы, авторами был разработан комплекс специальных разминочных упражнений (далее – КСРУ) способствующих минимизации травматизма, повышению результативности проведения тактико-специальных (тренировочных) занятий по тактической подготовке и допустимом к использованию при проведении занятий с сотрудниками различной возрастной категории и гендерной принадлежности. При разработке КСРУ необходимо было учесть: характер предстоящей физической нагрузки, физиологические особенности обучающихся, тактико-технические особенности работы с оружием, уровень профессиональной подготовленности и некоторые менее значимые аспекты.

Авторами был учтен и тот факт, что при физических упражнениях с огнестрельным оружием, а также в упражнениях связанных с активным пере-

мещением в средствах индивидуальной бронезащиты требуется повышенное потребления кислорода, обусловленное усилением деятельности органов дыхания, сердца и возбуждением центральной нервной системы. Традиционно разминка имеет в своей структуре деление на общую и специальную части. Общая продолжительность от 10 до 15 минут. Для общей части КСРУ были предусмотрены упражнения из классической статической разминки и активной растяжки.

Целью общей разминки – является повышение деятельности физиологических систем обучающегося. Важно к выполнению упражнений преступить плавно и без рывков при низкой интенсивности, все движения выполнять технически правильно, при относительно медленном темпе движений. *Исходное положение для выполнения упражнений общей разминочной части* – обучающийся во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч, оружие (АК-74) в низу удерживается левой рукой за ствол, правой за приклад, хватом шире плеч.

Упражнение № 1 «Подъем вверх-вниз». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, удерживая оружие поднимает руки вверх, после чего сгибает руки и заводит оружие назад за голову (локти в стороны), далее выпрямляет руки вверх удерживая оружие над головой, затем сгибает руки и выводит оружие на уровень груди, возвращается в исходное положение. Выполнить 10-12 повторений.

Упражнение № 2 «Весы». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, удерживая оружие выводит руки вверх над головой, поочередно сгибая то левую, то правую руку в локтевом суставе, заводит локоть за спину (фиксация позы на 1-2 секунды), после чего возвращается в исходное положение. Выполнить 10-12 повторений.

Упражнение № 3 «Наклон с прогибом». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, удерживая оружие поднимает руки вверх над головой, осуществляет наклон вперед с прогибом в спине (фиксация позы на 1-2 секунды), далее сгибает руки в локтях и выводит оружие в параллель с линией плеч (фиксация позы на 1-2 секунды), после чего возвращается в исходное положение. Выполнить 10-12 повторений.

Упражнение № 4 «Ходьба на месте». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, удерживая оружие на прямых руках выводит его на уровень плеч, поочередно поднимая то правое, то левое колено вверх к груди. Выполнить 10-12 повторений.

Упражнение № 5 «Выпады вперед». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, поочередно делает выпад вперед то левой, то правой ногой, под каждый выпад удерживая оружие поднимает руки вверх над головой с прогибом в спине. Выполнить 10-12 повторений.

По окончанию общей разминочной части дается минутный интервал отдыха, после чего переходят ко второй части разминки.

Целью специальной разминки – является повышение работоспособности тех звеньев двигательного аппарата обучающихся, которые будут более активно задействованы при выполнении предстоящих тактико-технических действий с оружием, а также могут являться повторением ранее изученных элементов технических действий. Основным требованиям к выполнению упражнений этой части разминки, является строгое соблюдение правильной двигательной техники. *Исходное положение для выполнения упражнений специальной разминочной части* – обучающиеся осуществляют движение шагом, в колонну по одному, удерживая дистанцию в один метр. Оружие (АК-74) в низу удерживается хватом сверху, левой рукой за ствол, правой за приклад.

Упражнение № 6 «Кисти». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, на выпрямленных руках выводит оружие на уровень груди, после чего опускает и поднимает кисти рук удерживая оружие. Выполнить 10-12 повторений.

Упражнение № 7 «Скручивание под шаг». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении. Оружие выводится на согнутых руках перед грудью. При шаге левой ногой выполняется разворот корпуса влево, при шаге правой ногой выполняется разворот корпуса в право. Выполнить 10-12 повторений в каждую сторону.

Упражнение № 8 «Винт». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, оружие удерживается одной рукой за ствольную коробку и поднимается на уровень плеч. Динамично осуществлять разворот оружия вверх (ствол вверх) и вниз (ствол вниз). Выполнить 10-12 повторений. После чего поменять руку и повторить упражнение 10-12 раз, вернуться в исходное положение.

Упражнение № 9 «Гусиный шаг». *Порядок выполнения:* обучающийся в исходном положении, удерживая оружие поднимает руки вверх над головой и осуществляет передвижение в приседе. Для эффективного прогревания суставов и мышц рекомендуется преодолеть расстояние в 3-4 метра. После чего продолжить перемещение из положения приседа осуществив 5-7 прыжков вперед продолжая удерживать оружие двумя руками над го-

левой по окончанию вернуться в исходное положение.

Упражнение № 10 «Коли – бей». Порядок выполнения: обучающийся в исходном положении, оружие удерживается правой рукой за приклад, левой рукой под цевье. Под шаг левой ногой выносим ствол оружия вперед осуществляя «короткий укол», под шаг правой ногой осуществляем «удар прикладом». Выполнить 10-12 повторений.

При выполнении КСРУ необходимо добиться, чтобы уже на этом этапе у обучающихся началось потоотделение, свидетельствующее о готовности теплорегуляционных механизмов к повышенным требованиям во время занятия. В связи с этим, в зависимости от места проведения занятия, погодных условий, возраста, индивидуальных особенностей и уровня профессиональной подготовленности обучающихся продолжительность и динамичность разминки может быть увеличена или сокращена.

Выводы

Подводя итог, необходимо отметить, что разминка, является неотъемлемой частью всех прак-

тических (тренировочных) занятий, связанных с повышенной физической нагрузкой. Складывающаяся в приграничных с зоной проведения СВО субъектах Российской Федерации оперативная обстановка обуславливает необходимость повышения эффективности процесса профессиональной подготовки сотрудников к решению оперативно-служебных задач в особых условиях, в том числе и при действиях с огнестрельным оружием. При чем, осуществлять такую подготовку приходится в условиях ограниченного ресурса времени. На наш взгляд, использование разработанного комплекса специальных разминочных упражнений, при проведении тактико-специальных занятий (тренировок) направленных на освоение тактических действий с огнестрельным оружием в учебных группах, состоящих из сотрудников различной возрастной категории и гендерной принадлежности позволит повысить качество усвоения учебного материала и минимизирует травматизм в процессе занятий.

Список источников

1. Вандышев В.И., Вандышева О.Д. Влияние разминки на эффективность учебно-тренировочного процесса // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях физической культуры: Материалы XXXIV национальной научно-методической конференции с международным участием, Челябинск, 24.05.2024. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2024. С. 238 – 241.
2. Васильева В.В. Изменение функционального состояния организма при разминке. М.: Физкультура и спорт, 2005. 496 с.
3. Громов А.И. Влияние разминочных упражнений на работоспособность студентов // Теория и практика физической культуры. 2025. № 4. С. 30 – 37.
4. Гуревич К.А. Разминка и двигательная активность: Методическое пособие для учителей физической культуры. М.: Владос, 2004. 96 с.
5. Ермакова Е.Г. Формы, виды, задачи разминки на занятиях физической культурой. Роль разминки при сдаче зачетных нормативов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 2-1 (41). С. 83 – 86.
6. Кокшаров Е.В. Разминка и ее влияние на спортивные результаты и профилактику травм // Стратегическое развитие инновационного потенциала отраслей, комплексов и организаций: Сборник статей XII Международной научно-практической конференции, Пенза, 21-22.10.2024. Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2024. С. 322 – 325.
7. Лебедева О.Н. Нейрофизиологические основы двигательной активности // Физиология человека. 2024. № 50 (1). С. 78 – 89.
8. Левашов П.Н. Методы повышения эффективности разминки в соревнованиях фехтовальщиков: дис. ... канд. педаг. наук. Москва, 1998. 119 с.
9. Малков Ю.П. Непосредственная подготовка к соревновательной деятельности спринтера высокой квалификации: дис. ... канд. педаг. наук. Ижевск, 1983. 187 с.
10. Мишустин В.А., Бойченко А.М. Роль разминки в тренировочном процессе // Современная научно-образовательная среда: междисциплинарный подход: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Тюмень, 27.05.2025. Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2025. С. 40 – 42.
11. Планида Е.В. Влияние комплексов стретч-упражнений на функциональное состояние квалифицированных баскетболистов: дис. ... канд. биолог. наук. Москва, 2006. 180с.

12. Старокожев П.В., Пономарев А.С., Федоров А.Ю. Разминка как одна из важных составляющих процесса физической подготовки студентов вуза // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. 2019. № 3. С. 37 – 40.
13. Рысов Б.И. Влияние разминки на эффективность действий боксеров в бою: дис. ... канд. педаг. наук. Киев, 1957. 219 с.
14. Сейфуллина Г.В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие. Ставрополь: ИП Тимченко, 2024. 145 с.
15. Хамед Джомаа Эффективность разминки баскетболистов с использованием специальной аппаратуры: дис. ... канд. педаг. наук. Москва, 2001. 110 с.
16. Шитикова Г.Ф. Формы построения занятий физическими упражнениями. СПб. 2009. 324 с.

References

1. Vandyshov V.I., Vandyshova O.D. The influence of warm-up on the effectiveness of the educational and training process. Optimization of the educational and training process in educational organizations of physical education: Proceedings of the XXXIV national scientific and methodological conference with international participation, Chelyabinsk, 05.24.2024. Chelyabinsk: Ural State University of Physical Education, 2024. P. 238 – 241.
2. Vasilyeva V.V. Changes in the functional state of the body during warm-up. Moscow: Physical Education and Sport, 2005. 496 p.
3. Gromov A.I. The influence of warm-up exercises on the performance of students. Theory and practice of physical education. 2025. No. 4. P. 30 – 37.
4. Gurevich K.A. Warm-up and physical activity: A methodological manual for teachers of physical education. Moscow: Vlados, 2004. 96 p.
5. Ermakova E.G. Forms, types, tasks of warm-up in physical education classes. The role of warm-up in passing credit standards. International journal of humanitarian and natural sciences. 2020. No. 2-1 (41). P. 83 – 86.
6. Koksharov E.V. Warm-up and its impact on sports results and injury prevention. Strategic development of the innovative potential of industries, complexes and organizations: Collection of articles of the XII International scientific and practical conference, Penza, 21-22.10.2024. Penza: Penza State Agrarian University, 2024. P. 322 – 325.
7. Lebedeva O.N. Neurophysiological bases of motor activity. Human physiology. 2024. No. 50 (1). P. 78 – 89.
8. Levashov P.N. Methods of increasing the effectiveness of warm-up in fencing competitions: Dis. ... Cand. Pedag. Sci. (Moscow, 1998). 119 p.
9. Malkov Yu.P. Direct preparation for competitive activity of a highly qualified sprinter: Dis. ... Cand. Pedag. Sci. (Izhevsk, 1983). 187 p.
10. Mishustin V.A., Boychenko A.M. The role of warm-up in the training process. Modern scientific and educational environment: interdisciplinary approach: Collection of articles of the International scientific and practical conference, Tyumen, 05/27/2025. Ufa: Limited Liability Company "OMEGA SCIENCES", 2025. P. 40 – 42.
11. Planida E.V. The influence of stretch exercise complexes on the functional state of qualified basketball players: dis. ... candidate of biological sciences. Moscow, 2006. 180 p.
12. Starokozhev P.V., Ponomarev A.S., Fedorov A.Yu. Warm-up as one of the important components of the process of physical training of university students. Bulletin of Tula State University. Pedagogy. 2019. No. 3. Pp. 37 - 40.
13. Rysev B.I. The influence of warm-up on the effectiveness of boxers in combat: dis. ... candidate of pedagogical sciences. Kyiv, 1957. 219 p.
14. Seifulina G.V. Physiology of physical education and sports activities: a tutorial. Stavropol: IP Timchenko, 2024. 145 p.
15. Hamed Jomaa Efficiency of warming up basketball players using special equipment: diss. ... Cand. Pedagogical Sciences. Moscow, 2001. 110 p.
16. Shitikova G.F. Forms of organizing physical exercise classes. St. Petersburg. 2009. 324 p.

Информация об авторах

Кириченко Ю.Н., кандидат юридических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Отделения по изучению проблем психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности научно-исследовательского центра, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6309-1067>, Московский государственный университет спорта и туризма, julija.kirichenko@rambler.ru

Тарасенко А.А., кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры Тактико-специальной подготовки, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5996-9420>, Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 308024, г. Белгород, ул. Горького 71, A.A.Tarasenko777@yandex.ru

Никулин С.Г., кандидат педагогических наук, доцент, Казанский юридический институт МВД России, Республика Татарстан, 420108, г. Казань, ул. Магистральная, д. 35, kazanreds@gmail.com

Горбатов В.В., кандидат педагогических наук, доцент, Ленинградский областной филиал Санкт-Петербургского университета МВД России, Ленинградская область, 188662, Всеволожский муниципальный район, Муриńskое городское поселение, ул. Лесная д. 18А, gorbatov.vv@mail.ru

Нагорный Н.Н., кандидат философских наук, доцент, Сибирский юридический институт МВД России, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20, nnagornuj@yandex.ru

© Кириченко Ю.Н., Тарасенко А.А., Никулин С.Г., Горбатов В.В., Нагорный Н.Н., 2025