

Ссылка для цитирования этой статьи:

Хромов А.М. Необходимость навыков спринтерского бега современным сотрудникам российской полиции // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 3. С. 19. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_3/Khromov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-3a-25.

НЕОБХОДИМОСТЬ НАВЫКОВ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА СОВРЕМЕННЫМ СОТРУДНИКАМ РОССИЙСКОЙ ПОЛИЦИИ

Хромов Аслан Мухаметбиевич

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации,
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация

Аннотация. Существенное число задач требует от современных сотрудников полиции тщательной подготовки по многим направлениям. Такие характеристики как профессионализм, практический опыт и результативность усилий не появляются сами собой, а требуют наработки умений, их постоянного оттачивания и самосовершенствования. Важнейшей сферой, где полицейским необходимо развиваться, стремиться к постоянному прогрессу и контролировать свое состояние является физическая подготовка. Именно физическая форма нередко оказывается решающим аргументом в вопросе решения служебных задач, доступных возможностей и качества профессиональной деятельности. О ее влиянии можно говорить, как обобщенно, как о способе поддержания работоспособности на высоком уровне, так и более конкретно, в качестве меры овладения прикладными двигательными навыками, позволяющими сотруднику полиции подготовиться и не растеряться в отдельно взятой служебной ситуации. Одному из таких возможных проявлений посвящено наше исследование, а именно случаям, когда сотрудникам полиции может потребоваться способность с максимальной скоростью преодолеть короткую дистанцию, а также о необходимости превентивной тренировочной работы в этом направлении.

В современном мире, где сфера правоохранительной деятельности требует высокой мобильности и физической подготовки, особое внимание уделяется развитию у сотрудников полиции техники бега. Бег является неотъемлемой частью полицейской работы, особенно на коротких дистанциях, где скорость и реакция играют важную роль. Эффективная техника бега позволяет полицейскому оперативно реагировать на происходящие события, быстро преодолевать препятствия, преследовать преступников и обеспечивать безопасность

общества. Более того, умение правильно бегать способствует поддержанию физической формы, улучшению выносливости и снижению риска возникновения травм. Также бег на короткие дистанции является общим критерием при отборе кандидатов на службу [1], что говорит о его прикладной значимости для сотрудников полиции.

Ключевые слова: сотрудники полиции, физическая подготовка, бег, спринт, забеги на короткие дистанции, особенности подготовки, тренировочный процесс, физические упражнения, рекомендации.

Введение

Реализация целей и задач государственной политики выражается для различных органов исполнительной власти в регулировании общественных отношений, возникающих в рамках отдельных сфер деятельности и возможного столкновения позиций сторон. Их функции весьма специфичны, средства, полномочия и их пределы всегда строго регламентированы, чтобы, представляя закон, уполномоченное лицо само не нарушало его, в любых своих служебных решениях оставаясь в правовом поле. Сохранение безопасности граждан в стране непосредственно и первоочередно осуществляется российской полицией, сотрудники которой призваны пресекать антиобщественные поведенческие акты и восстанавливать нарушенные интересы.

Должностные проявления, то есть те конкретные действия, которые полицейский может быть вынужден предпринять, исполняя профессиональные обязанности, крайне обширны и с трудом поддаются классификации. Влиять на содержательный аспект применяемых мер может специфика должностного предназначения и профиль подразделения, где полицейский проходит службу (органы следствия, уголовный розыск, отряд специального назначения, кинологическая служба и многие другие). В качестве другого, ситуативного фактора, можно определить закрепление функций в рамках масштабных операций, требующих от личного состава слаженности и эффективного взаимодействия (оцепление территории, мониторинг обстановки, нейтрализация сопротивления конкретных лиц при массовых беспорядках, контроль законности действий на вверенном участке и т.д.). Третьей, но, наверное, самой важной причиной, заставляющей сотрудников полиции проявлять смекалку, инициативу, подчас действовать нестандартно, либо, напротив, в жесточайшем соответствии со служебными инструкциями, является контекст, то есть та обстановка, совокупность и соотношение компонентов бытовой ситуации, где полицейский оказался и в которой ему необходимо добиться торжества правопорядка.

Материалы и методы

В основу работы положено изучение ведомственных требований к физической подготовке сотрудников полиции, а также научно-методических публикаций, посвящённых биомеханике спринтерского бега и его прикладному значению для правоохранительной деятельности. Автором проанализированы открытые источники, включая статьи Калашникова А.Ф., Моськина С.А., Игнатенковой А.Ю., Носова С.А., а также материалы международной конференции по рукопашному бою (Москва, 2023 г.) и другие [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7]. Дополнительно привлечены нормативные документы МВД России, регламентирующие сдачу нормативов по бегу на короткие дистанции при отборе кандидатов на службу и в процессе обучения. В качестве основного метода использован функционально-деятельностный подход: выделены типовые служебные ситуации, в которых полицейскому может потребоваться максимальная скорость на коротком отрезке (преследование, прибытие на место происшествия, оказание поддержки коллегам, быстрая смена позиции при огневом контакте). Для каждой ситуации определены ключевые физические качества, задействованные в спринте - взрывная сила, стартовая скорость, частота шагов, координация при изменении направления. Применён метод сравнительного сопоставления тренировочных протоколов, используемых в лёгкой атлетике, и возможностей их адаптации для ведомственной физической подготовки с учётом ограничений по времени и материальной базе. С помощью алгоритмического моделирования сформулированы пять практических рекомендаций для преподавателей и инструкторов: 1. обязательная разминка с акцентом на эластичность мышц; 2. контроль дыхательного ритма; 3. дозирование интенсивности (проценты от максимальной скорости); 4. включение координационных упражнений (бег с препятствиями, по неровной поверхности); 5. психологическая тренировка на концентрацию и управление стрессом. Выводы базируются на логическом обобщении известных биомеханических закономерностей и педагогического опыта, зафиксированного в литературе.

Результаты исследования и обсуждение

Включение в программы физической подготовки сотрудников полиции забегов на короткие дистанции позволяет существенно обогатить тренировочный процесс и дополнить количество навыков, нарабатываемых посредством организованной двигательной активности. Понимание, что эти навыки полезны для полицейских и в практическом отношении, на наш взгляд, позволяет позиционировать описываемые тренировочные средства как безальтернативные. Физическая работа в рамках подготовки к коротким забегам предполагает выполнение не только беговых упражнений, но и обширного комплекса прыжковых

элементов, приемов развития координации, разучивания техники постановки стопы и приложения усилий для максимально быстрого изменения направления движения и т.д. Спринтерский бег позволяет развивать такой параметр, как быстрая, взрывная сила, весьма полезный в деятельности сотрудников ОВД, если, к примеру, необходим мгновенный переход из состояния физической пассивности к различным действиям в максимально короткий промежуток времени.

Проведение забегов на короткие дистанции в рамках практических занятий сотрудников полиции должно соответствовать как стандартным принципам спортивного прогресса атлетов, так и ведомственному законодательству. Исходя из этого положения можно предложить ряд, по нашему мнению, основных аспектов совершенствования техники коротких забегов и сопутствующих им мероприятий, чтобы ускорить эффект и повысить качество тренировочного воздействия. По большей части эти рекомендации касаются ответственных за проведения учебно-тренировочных занятий лиц - преподавателей физической подготовки образовательных организаций МВД России, инструкторов и специалистов подразделений полиции, но также учет нижеуказанных принципов улучшения результатов в беге на короткие дистанции может производиться самими сотрудниками правоохранительной системы при самостоятельных тренировках.

1) всегда проводить предшествующие нагрузке тщательные разминки и растяжки: добавить рекомендации относительно разминочных упражнений и статической растяжки перед тренировкой. Это позволит оптимизировать подготовку мышц и суставов к физической нагрузке и снизить возможность возникновения травм. Короткий забег требует максимальной концентрации ресурсов организма, а значит и пиковых мышечных напряжений. Недостаточность подготовительного воздействия (собственно, разминки) может не позволить показать максимальный результат и стать причиной повреждений.

2) акцентировать внимание на регуляции дыхания: доводить информацию о важности правильной техники дыхания во время бега. Предоставить научное обоснование в отношении оптимального ритма дыхания, глубины вдохов и выдохов для достижения максимальной эффективности бега.

3) контролировать параметры интенсивности и объема тренировок: определить конкретные параметры относительно общего объема тренировок, таких как количество повторений, серий и уровень интенсивности (например, проценты от максимальной скорости). Это позволит полицейским систематизировать и тренировочную нагрузку для достижения оптимальных результатов.

4) интегрировать в тренировочный процесс элементы координации и равновесия: включить специфические упражнения, научно обоснованные для развития координационных навыков и баланса, такие как упражнения с препятствиями или тренировки на неровной поверхности. Это способствует развитию стабильности и точности во время бега на короткие дистанции.

5) уделять внимание психологической подготовке: включить рекомендации относительно психологической подготовки, основанные на научных исследованиях. Обратить внимание на важность фокусировки, мотивации и эффективного управления стрессом для достижения оптимальных результатов [2]. Умение быстро преодолевать короткую дистанцию достигается, помимо прочего, за счет «отключения» внимания от происходящего вокруг и концентрации. Эта способность, многократно применяемая и отлаженная полицейскими, будет полезна для них и во время иных служебных ситуаций, где нужно сосредоточиться на основном и не отвлекаться на сопутствующие факторы окружающего контекста.

Существует ряд научных трудов, затрагивающих тему совершенствования беговых навыков сотрудников полиции. Они содержат в себе интересные идеи и новые подходы, которые помогают справиться с трудностями на пути к улучшению результата. Например, в статье «Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции» С.А. Носов предлагает определенный комплекс действий, связанный со сравнением личных результатов бега на время, где последующие результаты должны активно повышаться по сравнению с предыдущими. Для достижения данной цели следует разрабатывать собственную тренировочную программу для задания нужного темпа прогресса в беге и преодоления нужной дистанции. Кроме того, быстрота имеет прямую зависимость от общей физической подготовки, постоянного соблюдения графика тренировок и увеличения частоты выполнения упражнений [3].

Преследование преступников, прибытие на место совершения правонарушения, возможность прийти на помощь коллегам, ведущим противостояние со злоумышленниками, способность быстрого перемещения на местности во время масштабных операций и содействовать коллегам, нуждающимся в поддержке - вот далеко не полный перечень ситуаций, где навык бега на короткие дистанции может явиться показателем профессионализма сотрудников полиции. А потому, его тренировочная апробация представляется для данной категории служащих оптимальным подготовительным средством.

Заключение

Спринтерский бег для сотрудника полиции - это не просто один из контрольных нормативов, а жизненно важное прикладное умение, напрямую влияющее на исход оперативной ситуации. Вопреки распространённому мнению о том, что современные технологии (радиосвязь, видеонаблюдение, транспорт) снижают необходимость в быстром передвижении пешком, реальная служебная практика показывает обратное. Преследование подозреваемого в условиях плотной застройки, где автомобиль бесполезен; необходимость мгновенно пересечь улицу для предотвращения правонарушения; рывок к месту, где коллега вступил в физическое противостояние - все эти сценарии требуют от полицейского способности развить максимальную скорость за доли секунды и удерживать её на дистанции от 20 до 100 метров. В исследовании автор приходит к выводу, что традиционный подход к тренировке бега в системе МВД (эпизодические забеги на время в рамках сдачи нормативов) недостаточен так как нужна системная работа, интегрирующая спринтерские упражнения в общий контекст служебно-прикладной подготовки. Ключевыми элементами такой работы признаны: обязательное сочетание бега с прыжковыми и координационными упражнениями (для развития взрывной силы и устойчивости при резких сменах направления); контроль дыхания не только во время бега, но и в фазе восстановления (поскольку в реальной ситуации после рывка полицейскому часто сразу нужно применять силовые приёмы или вести переговоры); психологическая тренировка, направленная на умение отключаться от отвлекающих факторов и концентрироваться на цели. Отдельного внимания заслуживает профилактика травматизма из-за того, что принт создаёт пиковые нагрузки на мышцы задней поверхности бедра, ахиллово сухожилие и коленные суставы. Поэтому разминка в подготовке полицейского должна быть не формальностью, а инженерно рассчитанной процедурой, включающей динамическую растяжку и активирующие упражнения. Также в работе обосновано, что эффективность спринтерской подготовки повышается при использовании соревновательного метода - регулярного сравнения личных результатов не только с нормативами, но и с предыдущими показателями самого сотрудника. Это создаёт внутреннюю мотивацию и превращает бег из обязанности в инструмент саморазвития. Практическая значимость исследования заключается в том, что сформулированные пять рекомендаций (разминка, дыхание, дозирование, координация, психология) могут быть непосредственно внедрены в учебные программы образовательных организаций МВД и в планы служебно-боевой подготовки территориальных органов. Перспективное направление - разработка комплексных тестов, где спринт является не изолированным упражнением, а этапом, предшествующим, например, выполнению болевого приёма или стрельбе после достижения

рубежа. Навык короткого скоростного рывка остаётся для современного полицейского не архаизмом, а актуальным и незаменимым элементом профессиональной компетенции.

Список литературы

1. Калашников А.Ф., Моськин С.А. Формирование готовности сотрудников ГИБДД к выполнению профессиональных действий в необычных условиях и ситуациях средствами физической подготовки // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел: ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 107-111.
2. Игнатенкова А.Ю. Формирование и совершенствование техники бега на короткие дистанции у сотрудников полиции // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы: сборник трудов международной научно-практической конференции. М. 5-6 октября 2023 г. Москва: Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2023. С. 48-52.
3. Носов С.А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 45-47.
4. Спринтерский бег / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев. Ставрополь: Издательство Ставролит, 2020. 92 с. ISBN 978-5-600-02648-3. EDN DANNSS.
5. Харечкин, А.Н. К вопросу о необходимости обучения и формирования уверенных навыков в преодолении полос препятствий сотрудниками полиции / А.Н. Харечкин // Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности и физической культуры в XXI веке: интеграция науки и практики: Материалы VII международной заочной научно-практической конференции, Невинномысск, 22 ноября 2018 года. Невинномысск: Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт, 2019. С. 122-127. EDN AAGKUY.
6. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора / В.Б. Шварц, С.В. Хрушев. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 151 с. (Наука - спорту. Спортивная медицина). EDN UQBLRK.
7. Формирование мотивационной составляющей на занятиях по специальной физической подготовке у курсантов очной формы обучения / А.Н. Харечкин, Л.И. Тимошенко, О.Ю. Борисов, С. Ю. Рожков // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. С. 275-278. EDN YUZHWWQ.

THE NEED FOR SPRINTING SKILLS IN MODERN RUSSIAN POLICE OFFICERS

Khromov Aslan Mukhametbievich

lecturer of the Department of Physical Training,
North Caucasus Institute of Advanced Training,
Krasnodar University Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation,
Nalchik, Russian Federation

Abstract. A significant number of tasks require thorough training in many areas for modern police officers. Characteristics such as professionalism, practical experience, and effectiveness do not emerge automatically; they require skill development, constant honing, and self-improvement. Physical fitness is a crucial area where police officers must develop, strive for continuous progress, and monitor their condition. Physical fitness often proves decisive in solving work-related problems, accessing opportunities, and the quality of professional performance. Its influence can be discussed both generally, as a means of maintaining high performance, and more specifically, as a means of mastering applied motor skills that enable a police officer to prepare and remain alert in a particular work situation. Our study examines one such potential manifestation—specifically, situations where police officers may need to cover short distances at maximum speed—and the need for preventative training in this area. In today's world, where law enforcement demands high levels of mobility and physical fitness, special attention is paid to developing police officers' running technique. Running is an integral part of police work, especially over short distances, where speed and reaction time are crucial. Effective running technique allows officers to quickly respond to events, quickly overcome obstacles, pursue criminals, and ensure public safety. Furthermore, proper running skills help maintain physical fitness, improve endurance, and reduce the risk of injury. Short-distance running is also a common selection criterion for police officers [1], demonstrating its practical importance for police officers.

Key words: police officers, physical training, running, sprint, short-distance running, training features, training process, physical exercises, recommendations.

References

1. Kalashnikov A.F., Moskin S.A. Developing the readiness of traffic police officers to perform professional duties in unusual conditions and situations through physical training // Improving physical training for law enforcement officers: a collection of articles. Orel: V.V. Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2018. Pp. 107–111.
2. Ignatenkova A.Yu. Developing and refining short-distance running techniques among police officers // Current issues in the development of hand-to-hand combat: problems, solutions, and prospects: proceedings of the international scientific and practical conference (Moscow, October 5–6, 2023). Moscow: V.Ya. Kikot Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2023. Pp. 48–52.
3. Nosov S.A. Running exercises as an element of police physical training // Nauka-2020. 2019. No. 10 (35). Pp. 45–47.
4. Sprint running / V.F. Strelchenko, E.V. Yaroshenko, Yu.I. Zhuravleva, I.E. Kabaev. Stavropol: Stavrolit Publishing House, 2020. 92 p. ISBN 978-5-600-02648-3. EDN DANNSS.
5. Kharechkin A.N. On the necessity of training and developing confident obstacle-course navigation skills among police officers / A.N. Kharechkin // Current problems of life safety and physical culture in the 21st century: integration of science and practice: Proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference (remote participation), Nevinnomyssk, November 22, 2018. Nevinnomyssk: Nevinnomyssk State Humanities and Technical Institute, 2019. Pp. 122–127. EDN AAGKUY.

6. Shvarts V.B. Biomedical Aspects of Sports Orientation and Selection / V.B. Shvarts, S.V. Khrushchev. Moscow: Fizkultura i Sport, 1984. 151 p. (Science for Sport. Sports Medicine). EDN UQBLRK.
7. Formation of the Motivational Component in Special Physical Training Sessions for Full-Time Cadets / A.N. Kharechkin, L.I. Timoshenko, O.Yu. Borisov, S.Yu. Rozhkov // Problems of Modern Pedagogical Education. 2018. No. 58-4. Pp. 275–278. EDN YUZHWWQ.