

Ссылка для цитирования этой статьи:

Набиев В.В., Инюхин Г.В., Антоненко А.А. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на когнитивную устойчивость сотрудников полиции при выполнении задач в условиях дефицита времени // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 4. URL: http://progress-human.com/images/2026/Tom12_4/Nabiev.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2026-4a-10.

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК НА КОГНИТИВНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАЧ В УСЛОВИЯХ ДЕФИЦИТА ВРЕМЕНИ

Набиев Валерий Валерьевич

доцент кафедры административной деятельности органов внутренних дел,

Воронежский институт МВД России,
г. Воронеж, Российская Федерация

Инюхин Григорий Васильевич

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки,
Волгоградская Академия МВД России,
г. Волгоград, Российская Федерация

Антоненко Александр Александрович

старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки,
Волгодонский филиал,
Ростовский юридический институт МВД России,
г. Волгодонск, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на когнитивную устойчивость сотрудников полиции при выполнении служебных задач в условиях дефицита времени. Раскрывается содержание понятия когнитивной устойчивости в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, подчеркивается ее роль в поддержании внимания, скорости принятия решений, самоконтроля и стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях. Показано, что высокоинтенсивные интервальные тренировки, за счет чередования коротких отрезков предельной нагрузки и фаз восстановления, не только развивают физические качества, но и моделируют физиологический и психологический фон, близкий к реальным оперативно-служебным эпизодам, способствуя тренировке сохранения работоспособности и ясности мышления при утомлении и дефиците времени. Проведен анализ действующих нормативно-правовых актов МВД России, регламентирующих физическую и профессиональную подготовку, выявлены

пробелы, связанные с отсутствием нормативного закрепления категории «когнитивная устойчивость», формализованной связи между физической подготовкой и психологической (когнитивной) готовностью, недостаточной регламентацией коротких высокоинтенсивных тренировок в структуре служебного времени, а также слабой интеграцией работы тренеров по физической подготовке и психологов. Описаны основные проблемные зоны: разрыв между физической и психологической подготовкой, методическая ориентация на развитие преимущественно физических качеств без целенаправленного формирования когнитивных навыков, организационные и кадровые ограничения. Предложены конкретные направления решения указанных проблем: актуализация ведомственных наставлений и приказов с включением целей по развитию когнитивной устойчивости средствами физической подготовки; разработка типовых методических рекомендаций по использованию высокоинтенсивных интервальных тренировок с когнитивным акцентом; нормативное закрепление форм коротких высокоинтенсивных тренировок в структуре служебного времени; создание междисциплинарных модулей совместной работы тренеров и психологов; организация целевой подготовки и повышения квалификации тренерского состава, а также научное сопровождение пилотных программ. Обосновывается вывод о том, что системное внедрение высокоинтенсивных интервальных тренировок как средства развития когнитивной устойчивости является перспективным ресурсом повышения надежности, безопасности и эффективности служебной деятельности сотрудников полиции в условиях хронического дефицита времени.

Ключевые слова: высокоинтенсивные интервальные тренировки, когнитивная устойчивость, сотрудники полиции, органы внутренних дел, дефицит времени, стрессоустойчивость, физическая подготовка, психологическая подготовка, когнитивный контроль, методическое обеспечение, оперативно-служебная деятельность.

Введение

В настоящее время в российской системе подготовки сотрудников полиции высокоинтенсивные интервальные тренировки уже рассматриваются как эффективное средство развития физических качеств, но их влияние на когнитивную устойчивость в условиях дефицита времени по сути остается «в тени» и нормативно почти не описано. Это создает ряд методических и правовых пробелов, из-за которых потенциал таких тренировок для поддержания внимания, скорости принятия решений и стрессоустойчивости на службе используется фрагментарно и часто интуитивно.

Если говорить простым языком, современный полицейский постоянно работает «на пределе»: множество задач, дефицит времени, высокий уровень неопределенности, давление руководства и общества, риск для жизни и здоровья.

Суть высокоинтенсивных интервальных тренировок заключается в чередовании коротких отрезков работы с очень высокой нагрузкой и относительно коротких периодов восстановления. В исследованиях на выборках курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России показано, что включение таких тренировок в учебный процесс приводит к значимому росту скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и общей физической подготовленности по итогам контрольных испытаний. В зарубежных и отечественных работах по геронтологии и спортивной физиологии выявлено, что именно высокоинтенсивные интервальные нагрузки стимулируют активность стволовых клеток в гиппокампе, усиливают нейрогенез и улучшают состояние структур мозга, связанных с памятью и вниманием, а эффекты по сохранению когнитивных функций могут сохраняться спустя длительное время после окончания программы. Хотя в приведенных исследованиях речь чаще идет о пожилых добровольцах или гражданских выборках, механизмы действия (через нейротрофические факторы, улучшение мозгового кровотока, повышение метаболической эффективности) универсальны и могут экстраполироваться на профессиональные группы, работающие в режиме хронического стресса, в том числе на сотрудников полиции.

Материалы и методы

Когнитивная устойчивость сотрудников органов внутренних дел включает целый комплекс взаимосвязанных характеристик: устойчивость внимания в условиях монотонной или перегруженной среды, способность к быстрому переключению между несколькими задачами, контроль импульсивных реакций, точность восприятия информации при утомлении и эмоциональном напряжении, а также способность сохранять внутреннюю психологическую устойчивость при длительном воздействии стресс-факторов. Психологические исследования в системе МВД России показывают, что у значительной части сотрудников уровень стрессоустойчивости и нервно-психической устойчивости находится на среднем уровне, а высокая утомляемость и информационно-психологическая уязвимость напрямую связаны с риском ошибок, нарушениями самоконтроля и конфликтным поведением. При этом установлено, что рост психологической устойчивости сопровождается снижением частоты использования неадаптивных копинг-стратегий и агрессивных стилей поведения в конфликте, а также более осознанным контролем своего поведения и эмоциональных реакций. В

практическом плане это означает, что развитие когнитивной устойчивости — это не абстрактная «мода», а залог более безопасной и юридически грамотной служебной деятельности.

Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на когнитивную устойчивость в условиях дефицита времени проявляется по нескольким направлениям. Во-первых, сами по себе такие тренировки моделируют дефицит времени: сотрудник учится принимать решения и выполнять сложные двигательные действия в условиях высокой частоты сердечных сокращений, дефицита кислорода и общей усталости. Это создает «физиологический фон», схожий с острой служебной ситуацией, и тренирует способность сохранять концентрацию и адекватность поведения при сильной нагрузке. Во-вторых, регулярные интервальные нагрузки создают долговременные адаптации центральной нервной системы – улучшается регуляция внимания, скорость сенсомоторных реакций и когнитивный контроль, которые лежат в основе профессиональной деятельности сотрудника полиции (наблюдение, оценка обстановки, прогнозирование развития ситуации, выбор оптимальной тактики). В-третьих, в ряде исследований показано, что повышение психофизиологической устойчивости снижает степень информационно-психологической уязвимости, то есть человек меньше подвержен разрушительному влиянию хронической утомленности, эмоционального выгорания и деструктивного информационного фона. При этом для сотрудников полиции особенно важно, что эти эффекты достигаются без значительного увеличения времени тренировок, а за счет интенсификации и рациональной организации уже существующих занятий.

Результаты и обсуждение

Нормативы физической подготовленности для поступающих и сотрудников органов внутренних дел ориентированы главным образом на показатели двигательной деятельности и не содержат взаимосвязанных требований к уровню когнитивного контроля, устойчивости внимания или способности управлять своим состоянием в экстремальных ситуациях.

Пробел здесь заключается в том, что физическая и психологическая подготовка в нормативных документах фактически разведены по разным «коридорам», хотя в реальности они образуют единое функциональное целое. В психолого-правовых исследованиях неоднократно подчеркивается, что устойчивость к стрессу и сохранение работоспособности в экстремальных условиях зависят не только от психологических тренингов, но и от систематической физической нагрузки, которая формирует определенный тип нейродинамики и устойчивости нервной системы. Тем не менее в наставлениях по физической подготовке отсутствуют прямые ссылки на развитие когнитивной устойчивости, а в документах,

регламентирующих психологическую работу с личным составом, практически нет требований по интеграции психотренингов с физическими занятиями, тем более по внедрению специально спроектированных высокоинтенсивных интервальных протоколов. Это приводит к разрыву между физической и психологической подготовкой и к тому, что даже прогрессивные методики используются в отрыве от задач по развитию когнитивной устойчивости.

Недостаток правового закрепления самой категории когнитивной устойчивости применительно к служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В ряде научных публикаций, посвященных когнитивному контролю сотрудников ОВД на этапах профессионального обучения, когнитивная устойчивость рассматривается как способность управлять вниманием, подавлять неадекватные импульсы, гибко перестраивать поведение в зависимости от требований ситуации и удерживать актуальные цели в условиях информационного давления. Однако на уровне действующих ведомственных нормативных актов данная категория либо не используется вовсе, либо раскрывается лишь через общие формулировки о стрессоустойчивости, психологической готовности или нервно-психической устойчивости без конкретизации критериев и способов их формирования в процессе служебной и физической подготовки. Отсутствие четкого правового и методического описания когнитивной устойчивости делает ее развитие делом личной инициативы отдельных преподавателей, тренеров и психологов, а не системной задачей ведомства [1].

Даже там, где высокоинтенсивные интервальные тренировки уже применяются в образовательных организациях МВД России, основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и подготовке к сдаче нормативов. В публикациях описываются виды интервальных тренировок, особенности дозирования нагрузки, влияние на физические показатели, но крайне редко рассматриваются вопросы встроенного развития когнитивных навыков: работы с вниманием при утомлении, формирования устойчивых алгоритмов действий в условиях информационного дефицита, тренировки способности принимать решения в ограниченное время. На практике это часто приводит к тому, что интервальные тренировки воспринимаются как «быстрый способ» увеличить нагрузку и «уложиться» в учебный план, а не как инструмент интеграции физической и когнитивной подготовки. В условиях дефицита учебного времени преподаватели нередко вынуждены выбирать между развитием собственно физических качеств и включением тактико-специальных элементов, что усугубляет разрыв между телесной и когнитивной составляющими подготовки.

В нормативных документах структурированы учебные часы, расписаны виды занятий и блоки физической подготовки, однако реальная служба сотрудников полиции сопровождается смещением графика, ночными дежурствами, внезапными задачами,

длительной работой без восстановления. В таких условиях классическая модель регулярных тренировок по расписанию далеко не всегда осуществима. Высокоинтенсивные интервальные тренировки теоретически идеально подходят для ситуации, когда у сотрудника есть лишь короткие временные «окна» для поддержания формы и психофизического тонуса, поскольку позволяют добиться выраженного тренировочного эффекта за относительно короткий промежуток времени. Однако в нормативных актах практически отсутствуют четкие регламенты, позволяющие официально организовать и учитывать подобные «компактные» тренировки в структуре служебного времени, режима несения службы и планирования профессиональной и физической подготовки сотрудников [2].

Для безопасного и эффективного внедрения высокоинтенсивных интервальных тренировок, ориентированных на развитие когнитивной устойчивости, необходимы инструкторы, которые одновременно понимают специфику оперативно-служебной деятельности, владеют методикой интервальных нагрузок и имеют базовые представления о психофизиологии и когнитивной психологии. В действительности же подготовка тренерского состава зачастую идет по инерции, опираясь на традиционную спортивную педагогику и не всегда учитывая современные данные о влиянии физической нагрузки на высшие психические функции и профессиональную надежность. На уровне ведомственных документов также слабо прописаны механизмы взаимодействия тренеров по физической подготовке и психологов, что снижает возможности для построения совместных программ, направленных на развитие когнитивной устойчивости сотрудников.

Решение обозначенных проблем требует, прежде всего, нормативно-правовой фиксации связки «физическая подготовка — когнитивная устойчивость» как самостоятельной задачи системы подготовки сотрудников органов внутренних дел. В наставление по организации физической подготовки и смежные ведомственные приказы целесообразно включить положения, прямо указывающие, что физическая подготовка должна обеспечивать не только развитие силовых, скоростных и координационных качеств, но и формирование психофизиологической и когнитивной устойчивости в условиях профессионального стресса и дефицита времени. Это можно реализовать через расширение целей и задач физической подготовки с включением формулировок о поддержании устойчивости внимания, сохранении точности сенсомоторных реакций при утомлении и способности к принятию решений в экстремальных условиях. Это позволит преподавателям и тренерам осознанно конструировать занятия, а не просто «усиливать» их за счет повышения интенсивности [3].

Важным направлением изменений является включение в планы профессиональной и физической подготовки модулей, ориентированных на совместную работу тренеров по

физической подготовке и психологов. В рамках таких модулей высокоинтенсивные интервальные тренировки могут сочетаться с элементами психологической саморегуляции и когнитивных заданий: от простых тестов на внимание в фазах утомления до моделирования служебных эпизодов, требующих быстрого выбора тактики и оценки рисков. В одном занятии можно последовательно выстраивать чередование физических и когнитивных задач, подводя сотрудника к ситуации, максимально приближенной к реальному стрессу, но в контролируемых условиях. На нормативном уровне это потребует закрепления форм межведомственного взаимодействия внутри самого ведомства: включения в наставления и приказы пунктов о взаимодействии подразделений психологической работы и служб, отвечающих за физическую подготовку, при разработке и реализации программ тренировок.

С учетом реального дефицита времени у сотрудников полиции целесообразно официально закрепить в ведомственных документах форматы коротких, но высокоинтенсивных тренировок, которые могут проводиться в рамках служебного времени, перерывов или перед заступлением на смену, при условии соблюдения требований безопасности и учета индивидуального состояния сотрудников. В регламенты организации служебного времени и подготовки можно ввести положения, разрешающие использование «компактных» интервальных сессий в качестве формы поддержания физической и когнитивной устойчивости, с отражением этих занятий в учетной документации и планах подразделений. Это позволит перевести практику, которая нередко существует неформально, в юридически понятную и контролируемую плоскость, обеспечивая прозрачность и ответственность руководителей за организацию подготовки [4].

Не менее значимым является вопрос подготовки и переподготовки тренерского состава. В системе повышения квалификации образовательных организаций МВД России необходимо предусмотреть специальные курсы, посвященные методике высокоинтенсивных интервальных тренировок с акцентом на их психофизиологические и когнитивные эффекты. В таких курсах тренеры должны получать знания о влиянии разных режимов нагрузки на центральную нервную систему, механизмах развития нейропластичности, особенностях восстановления после интенсивных нагрузок, а также об интеграции физических задач с элементами тактико-специальной и психологической подготовки. Участие в таких курсах может быть закреплено в качестве обязательного этапа для тренеров, работающих с подразделениями, несущими службу в наиболее напряженных и рискованных условиях. Это позволит создать кадровую базу для системного внедрения высокоинтенсивных интервальных тренировок как инструмента развития когнитивной устойчивости.

Заключение

Таким образом, влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на когнитивную устойчивость сотрудников полиции при выполнении задач в условиях дефицита времени можно охарактеризовать как значимый, но пока недооцененный ресурс. Решение этих проблем через обновление ведомственных актов, разработку специальных методических рекомендаций, подготовку тренерских кадров и научное сопровождение позволит превратить высокоинтенсивные интервальные тренировки в один из ключевых инструментов повышения надежности, безопасности и эффективности профессиональной деятельности сотрудников полиции в условиях хронического дефицита времени.

Список литературы

1. Камнев Р.В., Туко Д.Д., Тихонов С.В. Содержание функциональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Вестник Уфимского юридического института МВД России. 2022. № 4(98). С. 210-215. EDN BMLDYR.
2. Гамзаев Г.Ш. Развитие выносливости, как средство подготовки будущих полицейских // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 116-15. С. 117-120. DOI 10.18411/trnio-12-2024-692. EDN NKTJGV.
3. Ермолов П. С. Разнообразие и выбор методических подходов для развития физических качеств сотрудника органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке // Успехи гуманитарных наук. 2025. № 11. С. 225-232. EDN HJIPEZ.
4. Кодзоков А.Х., Канукоев А.М. Особенности общей и специальной физической подготовки сотрудников ОВД // Международный научный вестник. 2025. № 3. С. 271-275. DOI 10.24412/2782-3849-2025-3-271-275. EDN FKGCIР.

THE EFFECT OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON THE COGNITIVE STABILITY OF POLICE OFFICERS WHEN PERFORMING TASKS UNDER TIME CONSTRAINTS

Nabiev Valery Valerievich

Associate Professor of the Departments of administrative activity of internal Affairs bodies,
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Voronezh, Russian Federation

Inyukhin Grigory Vasilyevich

Lecturer at the Department of Tactical and Special Training,
Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Volgograd, Russian Federation

Antonenko Alexander Alexandrovich

Senior lecturer at the Department of Fire and Physical Training,
Volgodonsk branch,
Rostov Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia,
Volgodonsk, Russian Federation

Abstract. The article examines the effect of high-intensity interval training on the cognitive stability of police officers when performing official tasks in conditions of time constraints. The content of the concept of cognitive stability in the professional activities of law enforcement officers is revealed, its role in maintaining attention, speed of decision-making, self-control and stress tolerance in extreme situations is emphasized. It is shown that high-intensity interval training, due to the alternation of short periods of maximum load and recovery phases, not only develops physical qualities, but also simulates a physiological and psychological background close to real operational and service episodes, contributing to the training of maintaining working capacity and clarity of thinking during fatigue and time constraints. The analysis of the current normative legal acts of the Ministry of Internal Affairs of Russia regulating physical and vocational training has been carried out, gaps have been identified related to the lack of normative consolidation of the category «cognitive stability», a formalized link between physical fitness and psychological (cognitive) readiness, insufficient regulation of short high-intensity training in the structure of office time, as well as weak integration of the work of physical fitness trainers, training and psychologists. The main problem areas are described: the gap between physical and psychological training, methodological orientation towards the development of mainly physical qualities without purposeful formation of cognitive skills, organizational and personnel constraints. Specific directions for solving these problems are proposed: updating departmental instructions and orders with the inclusion of goals for the development of cognitive stability by means of physical training; development of standard methodological recommendations for the use of high-intensity interval training with a cognitive emphasis.; normative consolidation of forms of short high-intensity training in the structure of official time; creation of interdisciplinary modules for the joint work of coaches and psychologists; organization of targeted training and advanced training of coaching staff, as well as scientific support for pilot programs. The conclusion is substantiated that the systematic introduction of high-intensity interval training as a means of developing cognitive stability is a promising resource for improving the reliability, safety and efficiency of police officers in conditions of chronic time constraints.

Key words: high-intensity interval training, cognitive stability, police officers, law enforcement agencies, time deficit, stress tolerance, physical fitness, psychological training, cognitive control, methodological support, operational and service activities.

References

1. Kamnev R.V., Tuco D. D., Tikhonov S.V. The content of functional training of cadets and trainees of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2022. № 4(98). P. 210-215. EDN BMLDYR.
2. Gamzaev G.S. Endurance development as a means of training future police officers // Trends in the development of science and education. 2024. № 116-15. P. 117-120. DOI 10.18411/trnio-12-2024-692. EDN NKTJGV.
3. Ermolov P.S. Diversity and choice of methodological approaches for the development of the physical qualities of an employee of the internal affairs bodies in physical training classes // Successes of the humanities. 2025. № 11. P. 225-232. EDN HJIPEZ.
4. Kodzokov A.H., Kanukoev A.M. Features of general and special physical training of police officers // International Scientific Bulletin. 2025. № 3. P. 271-275. DOI 10.24412/2782-3849-2025-3-271-275. EDN FKGCIIP.