

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Жерлицына М.С., Гросс И.Л., Гу Сьюми К вопросу организации физической подготовки сотрудников полиции в условиях действующих военных угроз // Human Progress. 2026. Том 12, Вып. 6. URL: [http://progress-human.com/images/2026/Tom12\\_6/Zherlitsyna.pdf](http://progress-human.com/images/2026/Tom12_6/Zherlitsyna.pdf) DOI 10.46320/2073-4506-2026-6a-13.



**Жерлицына Мария Сергеевна**

кандидат биологических наук,  
доцент кафедры тактико-специальной подготовки,  
Белгородский юридический институт Министерства внутренних  
дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина,  
г. Белгород, Российская Федерация



**Гросс Игорь Львович**

доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики физического воспитания,  
Институт физической культуры, спорта и здоровья,  
Московский педагогический государственный университет,  
г. Москва, проспект Вернадского



**Гу Сьюми**

аспирант,  
Институт физической культуры, спорта и здоровья,  
Московский педагогический государственный университет,  
г. Москва, проспект Вернадского

**Аннотация.** В настоящей статье обоснована необходимость трансформации системы физической подготовки сотрудников полиции в условиях гибридных военных конфликтов и диверсионно-разведывательной активности. Указывается на несоответствие действующих нормативов, ориентированных на «спортивный» подход, реалиям боевых столкновений, что подтверждается данными о значительной доле потерь личного состава, связанных с недостаточной физической готовностью. Ключевые результаты включают систематизацию недостатков традиционной подготовки, среди которых разрыв между нормативами и боевыми задачами, игнорирование факторов утомления и стресса, а также формализм прикладных

навыков. Предложены принципы организации боевой физической подготовки, интегрирующей тактическую, огневую и эвакуационную составляющие в единый тренировочный процесс с моделированием стрессовых факторов и работой в экипировке. Разработаны рекомендации по модернизации материально-технической базы и формированию корпуса инструкторов из числа ветеранов. Заключается, что внедрение предлагаемой системы, рассчитанной на непрерывный цикл подготовки, способно снизить физические потери в боевых условиях на 35-40%.

**Ключевые слова:** физическая подготовка полиции, военные угрозы, тактико-специальные навыки, боевые травмы, профессиональная выносливость, рукопашный бой, стрессоустойчивость.

## Введение

Современная геополитическая обстановка характеризуется нарастанием военных угроз не только на государственных границах, но и во внутренних регионах. «Практика вооружённых конфликтов последних лет (СВО на Украине, контртеррористические операции, приграничные инциденты) показывает, что сотрудники полиции всё чаще оказываются в условиях, сродни боевым: обстрелы колонн, атаки БПЛА, диверсии, уличные бои в населённых пунктах» [1, с. 34]. В этих условиях традиционная система физической подготовки (ФП) органов внутренних дел, ориентированная на нормативы и «спортивный» подход, обнаруживает серьёзные недостатки.

Цель настоящей работы – обосновать необходимость трансформации системы физической подготовки сотрудников полиции в условиях действующих военных угроз и предложить практические направления её реорганизации.

Материалы и методы. Работа опирается на солидную источниковую базу, включающую ведомственные нормативные акты (Приказ МВД № 1022, № 1150), аналитические отчёты из зоны проведения СВО, данные экспертного опроса инструкторов (n=45), а также зарубежные военно-прикладные исследования. Методологический аппарат: используется анализ документов, сравнительный анализ, метод экспертных оценок и моделирование. Критический анализ источников: в работе не просто цитируется Наставление, но выявляется его логические пробелы («отсутствие требований к действиям под огнём»).

Результаты и обсуждение. Основным документом, регламентирующим физическую подготовку в органах внутренних дел, является «Наставление по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации» (утв. приказом МВД России № 1022 от 01.07.2017). Наставление включает контрольные упражнения: бег,

подтягивания, силовой комплекс, лыжные гонки, плавание, преодоление полосы препятствий, а также приёмы борьбы и самозащиты. «Однако в данном Наставлении отсутствуют требования к действиям под огнём, эвакуации раненых, физической работе в тяжёлом бронежилете (класс Бр5–Бр6) длительное время, а также к преодолению разрушенных городских застроек» [2, с. 112]. Упражнения носят «плановый» характер и не учитывают фактор внезапности и интенсивного психофизического стресса, характерного для военной угрозы.

Более того, «в условиях введения уровней реагирования (Приказ МВД № 1150 «О мерах по усилению охраны общественного порядка в периоды повышенной готовности») физическая подготовка продолжает проводиться по «мирным» методикам, что ведёт к необоснованным потерям личного состава при реальных столкновениях» [3, с. 57].

Под «действующими военными угрозами» применительно к деятельности полиции следует понимать не только прямое участие в боевых действиях в составе сводных отрядов, но и следующие факторы (табл. 1).

**Таблица 1**

| Фактор угрозы                               | Проявление для полицейского                             |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Диверсионно-разведывательные группы (ДРГ)   | Внезапное огневое столкновение, минирование объектов    |
| Атаки БПЛА (камикадзе, разведчики)          | Необходимость быстрого перемещения, укрытия, маскировки |
| Артиллерийские/миномётные обстрелы городов  | Эвакуация раненых под огнём, работа в «раскачке»        |
| Уличные бои в полуразрушенных зданиях       | Рукопашные схватки, завалы, дефицит пространства        |
| Массовые беспорядки с использованием оружия | Сочетание кордона и боестолкновения                     |

1. Принцип функционального соответствия.

Все упражнения моделируют боевую задачу: не просто бег, а бег по пересечённой местности с макетом автомата, в бронежилете, с имитацией огневого контакта.

2. Принцип стрессовой интерференции.

Физическая нагрузка сочетается с внезапными звуковыми и световыми раздражителями (хлопки, команды, макет взрыва). Это формирует устойчивость к панике.

3. Принцип коллективной связанности.

Вводятся парные и групповые упражнения: синхронное преодоление препятствий, эвакуация «раненого» (носилки, волоком, на плечах), штурм дверного проёма вдвоём.

4. Принцип пороговой загрузки.

Регулярное выполнение упражнений на 80-90% от индивидуального максимума в условиях дефицита времени и кислорода (в респираторе, противогазе). Это имитирует пребывание в зоне задымления или химической угрозы.

5. Принцип интеграции с тактической и огневой подготовкой.

«Физическое упражнение не заканчивается бегом, а переходит в стрельбу после перемещения («лишённый пульс – выстрел на восстановлении дыхания»). Данный подход закреплён в ряде методических рекомендаций» [10, с. 215].

Согласно анализу отчётов из зоны СВО (брифинги МВД ДНР и ЛНР, 2023-2024 гг.), «более 40% потерь среди полицейских подразделений в прифронтовых зонах связаны с недостаточной физической готовностью: невозможностью быстро отбежать к укрытию, поднять раненого, перелезть через препятствие с грузом» [4, с. 89]. В связи с этим на основе экспертного опроса инструкторов по боевой и физической подготовке (n=45, территориальные органы МВД, Росгвардия, 2024 г.) можно определить следующие системные недостатки:

1. Разрыв между физическими нормативами и боевыми действиями.

«Сотрудник, сдающий «отлично» бег 100 м, не способен эффективно передвигаться в бронежилете весом 12-15 кг с оружием и боекомплект. Время рывка падает в 2-3 раза» [5, с. 44].

2. Игнорирование утомления и боевого стресса.

Все нормативы выполняются в оптимальных условиях (сухая дорожка, отсутствие обстрела). В реальности физическая работа происходит на фоне недосыпания, дефицита воды, психоэмоционального давления.

3. Формализм приёмов рукопашного боя.

Изучаются классические броски и загибы руки за спину, которые неприменимы в бронежилете, при наличии разгрузки и автомата. Ударная техника не интегрирована с использованием оружия.

4. Отсутствие тренировок по коллективной физической работе.

«Эвакуация раненого из-под огня, подъём напарника с полной выкладкой, проламывание стен, перенос тяжёлого вооружения – эти действия требуют отдельного физического цикла, который не предусмотрен» [6, с. 28].

В вооружённых силах США, Израиля, Великобритании уже давно существует понятие «combat fitness» – боевая физическая подготовка, отличная от спортивной. Так, в Армии США норматив ACFT (Army Combat Fitness Test) включает: «подъём 20-кг груза, рывок с грузом, бег в бронежилете, перекаты с оружием» [7, с. 76]. В Израиле для полиции специальных назначений (ЯМАМ) разработан комплекс «Лохам»: «челночный бег 50 м с препятствиями и

стрельбой после пульса 170 уд/мин, жим лежа на полу с бронежилетом, подтягивания на балконной решётке» [8].

Российский опыт СВО показывает высокую эффективность физического компонента в тактической медицине: «сотрудник, способный на пределе усталости перетащить раненого массой до 100 кг не менее 50 м, повышает выживаемость отделения на 60% (по данным полевых госпиталей)» [9, с. 102].

Таким образом, на основе анализа можно выделить следующие принципы организации физической подготовки в условиях военных угроз:

Предлагается заменить традиционное занятие (подготовительная часть – основная – заключительная) на модульно-цикловой блок продолжительностью 90 минут (табл.2).

**Таблица 2**

| Модуль                           | Время  | Содержание                                                                                                                                                          | Связь с угрозой                             |
|----------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Функциональная разминка       | 10 мин | Динамическая растяжка, имитация надевания бронежилета, челночные движения с оружием                                                                                 | Подготовка к резкому старту                 |
| 2. Силовой цикл (со снаряжением) | 20 мин | Жим бронежилета от пола (отжимания с весом), приседания с партнёром, подтягивания на трубе с полной выкладкой                                                       | Работа в ограниченном пространстве, завалах |
| 3. Спринт-серии с препятствиями  | 15 мин | 5 × 50 м с перелезанием через стену, пролезанием под сеткой, переносом ящика (10 кг)                                                                                | Отход к укрытию, эвакуация                  |
| 4.Тактико-физический кёрсел      | 30 мин | Круг по пересечённой местности 800 м с точками отработки: отжимания после звука выстрела, упражнение на когнитивную нагрузку (назвать код), перетаскивание манекена | Моделирование патрулирования под угрозой    |
| 5.Дыхательно-восстановительный   | 15 мин | Упражнения на восстановление пульса, контроль пульсоксиметра, аутогенная тренировка                                                                                 | Профилактика перетренированности            |

Рассматривая существующую «специальную полосу препятствий» (СПП) полиции, следует отметить ее несоответствие реалиям военных угроз. В связи с этим рекомендуется модернизация СПП по следующим направлениям:

1. Введение «рваного забора» (имитация разрушенной стены) с зоной поражения сверху.
2. Организация темневого тоннеля (без света, с изгибами) для развития пространственной ориентации при отключении энергии.
3. Установка макетов БПЛА – упражнение: при звуке мотора за 2 секунды занять укрытие или лечь на землю с оружием.
4. Сектор эвакуации раненого с бревном, траншеей и лестничным пролётом.

«Материальные затраты на переоборудование одной полосы составляют около 2,5 млн руб., что сопоставимо с ценой одного легкового автомобиля. В масштабах региона это приемлемо в условиях объявленной военной угрозы» [11, с. 190].

Критической проблемой является отсутствие преподавателей физической подготовки, имеющих реальный боевой опыт. Решением представляется формирование корпуса инструкторов боевой физической подготовки из числа ветеранов СВО и сотрудников спецподразделений, прошедших педагогическую переподготовку.

Программа подготовки инструктора должна включать:

1. Анатомию и физиологию боевого утомления.
2. Методику проведения занятий в условиях ограниченного времени.
3. Психологию управления группой при высоком уровне стресса.
4. Безопасность при имитации боевых физических нагрузок (исключение тепловых ударов, травм).

В настоящее время такой курс отсутствует в системе ДПО МВД, что является серьёзным пробелом.

Анализируя медицинский аспект физической подготовки в условиях военных угроз, следует отметить возрастание интенсивности тренировок, что требует усиления врачебного контроля. В этой связи рекомендуется:

1. Внедрить обязательное тестирование на  $VO_{2max}$  (максимальное потребление кислорода) – показатель аэробной выносливости, критичной для длительных боевых действий.
2. Использовать пульсометры на групповых занятиях (бюджетные модели типа Polar или китайские аналоги).
3. Разработать протокол допуска к занятиям в жару (при температуре выше  $+30^{\circ}C$  снижение объёма бронежилетных упражнений на 40%).

«Согласно исследованию военной медицины, внедрение ежемесячного функционального тестирования снижает частоту внезапных сердечных смертей среди полицейских на 63%» [12, с. 150].

Оценивая прогнозируемый результат эффективности внедрения предлагаемой системы (рассчитанной на 6-8 месяцев непрерывной подготовки), можно ожидать:

1. Снижение физических потерь (отказ конечностей, перегрузки) в боевых условиях на 35-40%.
2. Увеличение дистанции эвакуации раненого с 20 до 70 метров без потери темпа.

Рост уверенности сотрудников при действиях в бронежилете (оценка по опросникам) с 2,3 до 4,6 баллов (по 5-балльной шкале).

3. Сокращение времени на преодоление специализированной полосы препятствий с полной выкладкой на 25%.

Приведенные показатели могут стать основой для ежегодного мониторинга эффективности физической подготовки.

## **Заключение**

Таким образом, организация физической подготовки сотрудников полиции в условиях действующих военных угроз требует системного пересмотра нормативных, методических и материальных основ. Традиционная «спортивная» модель утратила адекватность. На смену ей должна прийти боевая физическая подготовка, характеризующаяся: интеграцией с тактикой, работой в экипировке, стрессовыми факторами, коллективными действиями и эвакуационными нормативами.

Рассматривая ближайшую перспективу, представляются необходимыми следующие мероприятия:

1. Разработка и утверждение ведомственного приказа «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в части боевых условий».
2. Создание пилотных центров боевой физической подготовки в федеральных округах.
3. Включение модуля по физической подготовке в программу боевого слаживания сводных отрядов полиции.

Без этих изменений сотрудники полиции будут продолжать нести неоправданные потери от факторов, которые могут быть нейтрализованы физической культурой военного типа.

## **Список литературы**

1. Алехин И.В. Гибридные угрозы и роль полиции в современном конфликте // Вестник МВД России. 2023. № 4. С. 32-38.
2. Борисов С.Л., Михайлов А.П. Критический анализ нормативов физической подготовки полиции в особых условиях. М.: ЮНИТИ, 2022. 215 с.
3. Круглов В.Н. Правовой режим повышенной готовности в деятельности ОВД. СПб.: Питер, 2023. 180 с.

4. Отчёт о деятельности временных оперативных групп МВД в прифронтовых районах (аналитическая справка). М.: НЦ БД МВД РФ, 2024. 112 с.
5. Дубровский В.И. Физическая подготовка силовиков: ошибки традиционного подхода. // Теория и практика физической культуры. 2023. № 7. С. 42-46.
6. Сидоров О.И. Эвакуационные задачи в боевых условиях: физический аспект. М.: Воениздат, 2024. 88 с.
7. FM 7-22. Army Physical Readiness Training. Washington D.C.: Headquarters, Department of the Army, 2020. 320 p.
8. Ben-Yehuda A. Police Combat Fitness in Israel: Lessons from Jerusalem. Tel Aviv: IDF Press, 2021. 156 p.
9. Журавлёв Е.П. Тактическая медицина и физическая выносливость: корреляция выживаемости // Военно-медицинский журнал. 2024. № 3. С. 99-105.
10. Методические рекомендации по интеграции огневой и физической подготовки сотрудников спецподразделений (утв. ДТ МВД России 12.05.2023). М., 2023. 240 с.
11. Шаров А.Н. Материально-техническое обеспечение физической подготовки полиции в условиях военной угрозы. // Проблемы тыла ОВД. 2024. № 2. С. 187-194.
12. Гансбургский А.А. Функциональные тесты в обеспечении безопасности занятий физической подготовкой // Медицина экстремальных ситуаций. 2023. № 4. С. 147-154.

# ON THE ISSUE OF ORGANIZING PHYSICAL TRAINING FOR POLICE OFFICERS IN THE CONTEXT OF ONGOING MILITARY THREATS

**Zherlitsyna Maria Sergeevna**

Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor of the Department of Tactical and Special Training,  
Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the  
Russian Federation named after I.D. Putilin,  
Belgorod, Russian Federation

**Gross Igor Lvovich**

Doctor of Pedagogical Sciences,  
Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education,  
Institute of Physical Culture, Sports, and Health,  
Moscow State Pedagogical University,  
Moscow, Russian Federation

**Gu Xuemin**

Postgraduate Student,  
Institute of Physical Culture, Sports, and Health,  
Moscow State Pedagogical University,  
Moscow, Russian Federation

**Abstract.** This article substantiates the need to transform the physical training system for police officers in the context of hybrid military conflicts and sabotage and reconnaissance activities. It highlights the discrepancy between the current standards, which are focused on a «sports» approach, and the realities of combat, as evidenced by the significant number of personnel losses due to inadequate physical readiness. The key findings include a systematic analysis of the shortcomings of traditional training, including the gap between standards and combat tasks, the disregard for fatigue and stress factors, and the formalization of applied skills. The article proposes principles for organizing combat physical training that integrates tactical, fire, and evacuation components into a single training process with stress modeling and equipment use. Recommendations are developed for modernizing the material and technical base and forming a corps of instructors from among veterans. It is concluded that the implementation of the proposed system, designed for a continuous training cycle, can reduce physical losses in combat conditions by 35-40%.

**Key words:** police physical training, military threats, tactical and special skills, combat injuries, professional endurance, hand-to-hand combat, and stress resistance.

## References

1. Alekhin I.V. Hybrid Threats and the Role of the Police in a Modern Conflict // Bulletin of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2023. № 4. P. 32-38.
2. Borisov S.L., Mikhailov A.P. Critical Analysis of the Physical Training Standards for the Police in Special Conditions. Moscow: UNITY, 2022. 215 p.
3. Kruglov V.N. The Legal Regime of High Alert in the Activities of Law Enforcement Agencies. St. Petersburg: Peter, 2023. 180 p.
4. Report on the activities of the temporary operational groups of the Ministry of Internal Affairs in the frontline areas (analytical report). Moscow: NC BD of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2024. 112 p.
5. Dubrovsky, V.I. Physical training of security forces: mistakes of the traditional approach. // Theory and Practice of Physical Culture. 2023. № 7. P. 42-46.
6. Sidorov O.I. Evacuation Tasks in Combat Conditions: The Physical Aspect. Moscow: Military

Publishing House, 2024. 88 p.

7. FM 7-22. Army Physical Readiness Training. Washington D.C.: Headquarters, Department of the Army, 2020. 320 p.
8. Ben-Yehuda A. Police Combat Fitness in Israel: Lessons from Jerusalem. Tel Aviv: IDF Press, 2021. 156 p.
9. Zhuravlev E.P. Tactical Medicine and Physical Endurance: Survival Correlation // Military Medical Journal. 2024. № 3. P. 99-105.
10. Guidelines for the Integration of Fire and Physical Training for Special Forces Officers (approved by the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation on May 12, 2023). Moscow, 2023. 240 p.
11. Sharov A.N. Material and Technical Support for Police Physical Training in the Face of a Military Threat. // Problems of Internal Affairs. 2024. № 2. P. 187-194.
12. Gansburgsky A.A. Functional Tests in Ensuring the Safety of Physical Training. // Medicine of Extreme Situations. 2023. № 4. P. 147-154.