

УДК 796.01.3

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ БЕГОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ НА ДИСТАНЦИЮ 100 МЕТРОВ**Е.В. Панов**

Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск, email: pan_69@mail.ru

Аннотация. Настоящее научное исследование посвящено анализу методологии развития скоростных качеств у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в рамках преодоления стометровой дистанции. Актуальность работы обусловлена оперативными потребностями правоохранительной деятельности, где первостепенной задачей выступает эффективное пресечение и профилактика противоправных действий. В данном контексте целенаправленное развитие физических качеств, ориентированных на повышение скоростных характеристик при преодолении короткой дистанции, приобретает стратегическое значение. Совершенствование общего уровня физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов служит ключевым инструментом достижения оперативных целей. Сотрудникам необходимо систематически поддерживать и развивать физические кондиции в связи с экстремальным характером служебной деятельности, сопряженной с постоянными нагрузками. Особую значимость приобретает развитие скоростных показателей на коротких дистанциях, поскольку процедура задержания правонарушителя в большинстве случаев осуществляется после проведения преследования. Экспериментальная часть исследования реализована на базе Сибирского юридического института МВД России с привлечением 58 курсантов первого курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования. В период с 1 февраля по 25 мая 2025 года участники экспериментальной группы проходили тестирование по нормативу бега на 100 метров, что позволило получить позитивные данные для последующего анализа эффективности применяемых методик скоростной подготовки.

Ключевые слова: курсанты, слушатели, физическая подготовка, скоростные качества, МВД России, беговое упражнение.

METHODS FOR IMPROVING RUNNING PERFORMANCE IN CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS IN THE 100-METER DISTANCE**E.V. Panov**

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk, email: pan_69@mail.ru

Abstract. This scientific study is devoted to the analysis of the methodology for the development of speed qualities among cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia within the framework of overcoming a hundred-meter distance. The relevance of the work is determined by the operational needs of law enforcement, where the primary task is the effective suppression and prevention of illegal actions. In this context, the purposeful development of physical qualities aimed at improving speed characteristics when overcoming space is of strategic importance. Improving the overall level of physical fitness is a key tool for achieving operational goals. Law enforcement officers need to systematically maintain and develop physical fitness due to the extreme nature of their work, which is associated with constant stress. The development of speed indicators at short distances is of particular importance, since the procedure for detaining an offender in most cases is carried out after the prosecution. The experimental part of the study was implemented on the basis of the Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia with the involvement of 58 cadets of the initial course of the Faculty of training specialists in higher education programs. In the period from February 1 to May 25, 2025, the participants of the experimental group were tested according to the standard of running for 100 meters, which allowed us to obtain positive data for further analysis of the effectiveness of the applied speed training techniques.

Keywords: cadets, trainees, physical fitness, speed qualities, Ministry of Internal Affairs of Russia, running exercise.

Дата поступления статьи в редакцию: 19.10.2025

Дата принятия статьи в печать: 12.12.2025

Введение

Ключевой оперативной задачей сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации остается эффективное пресечение и профилактика противоправных деяний. В связи с этим, в системе профес-

сиональной подготовки особый приоритет приобретает целенаправленное развитие физических качеств, непосредственно влияющих на повышение скоростных характеристик, что обеспечивает быстрое преодоление дистанции в условиях выполнения служебных обязанностей. Совершенствование общего уровня физической подготовленности выступает в качестве фундаментального инструментария для достижения данной цели, что подтверждается научными исследованиями [1].

Спринтерский бег, как специализированное упражнение, обладает значительным многоаспектным потенциалом. Его систематическое выполнение способствует не только увеличению мышечного объема и активной утилизации калорий, но и обеспечивает комплексное функциональное развитие организма. Потенциальный тренировочный эффект от занятий спринтом включает в себя существенное повышение скоростных возможностей, оптимизацию состояния сердечно-сосудистой системы и стабилизацию показателей артериального давления.

Основная сложность в освоении техники бега на короткие дистанции заключается в неспособности курсанта поддерживать пиковую скорость, достигнутую в фазе разгона, на протяжении всей оставшейся части дистанции. Безопасное развитие спринтерских качеств требует длительного и методически выверенного тренировочного процесса. Для формирования специальной беговой формы и развития необходимых силовых показателей необходим сбалансированный подход, сочетающий адекватные временные интервалы для восстановления с выполнением специализированных беговых упражнений. При этом, помимо собственно скоростных качеств, организм нуждается в развитии комплексной физической подготовленности, включающей силовые возможности, мышечную выносливость и общую стабильность опорно-двигательного аппарата, для достижения которых обучающимся требуется систематическая и интенсивная тренировочная работа [2].

Профессиональная деятельность сотрудников правоохранительных органов детерминирует необходимость систематического поддержания и совершенствования уровня физической подготовленности в связи с экстремальным характером служебных нагрузок. Оперативная практика демонстрирует, что эффективное задержание правонарушителя в большинстве случаев осуществляется после проведения активного преследования, что актуализирует приоритетное развитие скоростно-силовых качеств для преодоления коротких дистанций. Достижение требуемых оперативных показателей обуславливает необходимость реализации интенсивной и целенаправленной работы в рамках практических занятий по физической подготовке, где формируются ключевые профессиональные компетенции для успешного выполнения служебных задач [3].

Цель исследования

Цель научного исследования – выявить способы улучшения беговых показателей у курсантов образовательных организаций МВД России на короткую дистанцию сто метров.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования является изучение базовых способов улучшения скоростных показателей, а также их практическое применение на занятиях по физической подготовке.

Предметом исследования являются методы улучшения беговых показателей у курсантов образовательных организаций МВД России на дистанцию сто метров.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и Интернет-ресурсов, научных статей и диссертационных исследований, наблюдение за обучающимися 1 курса, педагогическое тестирование, методы обобщения полученных результатов.

Задачи исследования заключались в обосновании эффективности методики улучшения беговых показателей у курсантов образовательных организаций МВД России на дистанцию сто метров.

Результаты исследования

Оптимизация скоростных показателей достигается через применение специализированного комплекса педагогических методик, целенаправленно воздействующих на целевые физиологические параметры для прогрессирования спортивных результатов. В контексте тренировочного процесса по преодолению коротких дистанций принципиальное значение приобретает стратегический отбор упражнений, где каждое беговое задание не только решает конкретные двигательные задачи, но и способствует целенаправленному развитию ключевых волевых характеристик.

Эмпирическая часть исследования была реализована с привлечением 58 курсантов первого курса факультета подготовки специалистов по программам высшего образования Сибирского юридического

института МВД России. В хронологическом периоде с 1 февраля по 25 мая 2025 года участники экспериментальной группы проходили контрольное тестирование, заключающееся в преодолении стометровой дистанции. Предварительная диагностика, проведенная до начала эксперимента, зафиксировала исходные показатели физической подготовленности обучающихся, оцененные в соответствии с установленной четырехбалльной измерительной шкалой.

По результатам исходного тестирования (1-10 февраля 2025 г.) скоростные показатели курсантов распределились следующим образом: 31% (18 курсантов) продемонстрировали уровень подготовленности, соответствующий высшей оценке; 43% (25 курсантов) участников эксперимента показали результат, оцениваемый как хороший; 17% (10 курсантов) испытуемых ограничились удовлетворительным уровнем исполнения; 9% (5 курсантов) не смогли преодолеть установленный нормативный порог.

Повторное тестирование (15-25 мая 2025 г.), проведенное по завершению экспериментального периода, зафиксировало существенную позитивную динамику. Количественная доля курсантов, показавших отличный результат, возросла до 55% (32 курсанта); группа с хорошими показателями сократилась до 34% (20 курсантов) от общего контингента; количество удовлетворительных результатов уменьшилось до 9% (5 курсантов); при этом лишь 2% (1 курсант) обучающихся не справились с нормативными требованиями. Сравнительный анализ продемонстрировал статистически значимое улучшение интегральных показателей физической подготовленности в исследуемой группе.

Шаги по улучшению беговых показателей



Рис. 1. Алгоритм совершенствования беговых упражнений

Методически обоснованным представляется планирование тренировочных дистанций, превышающих по протяженности нормативное расстояние контрольного упражнения (рис. 1). При работе над короткими и средними дистанциями целесообразно применять стратегию последовательных повторных забегов, что способствует развитию специальной выносливости [4].

Начальный этап тренировочного процесса должен характеризоваться использованием умеренного темпа бега с последующим планомерным его повышением от занятия к занятию. Ключевое значение при этом приобретает достижение равномерности ускорения на протяжении всей дистанции. При постановке задачи сокращения времени преодоления дистанции, например, на 5 секунд относительно предыдущего результата, (в беге на средние дистанции) необходимо исключить резкие колебания скорости, проявляющиеся в ускорениях на 10-15 секунд. Оптимальной стратегией является поддержание равномерного темпа на протяжении всей дистанции без фаз спонтанного ускорения или замедления, что обеспечивает наиболее эффективное распределение энергетических ресурсов организма.

При организации тренировочного процесса, ориентированного на преодоление стометровой дистанции, методические усилия должны быть сосредоточены на поддержании равномерного ускорения на протяжении всего участка, что позволяет сотруднику достичь пиковых скоростных показателей в финальной фазе дистанции. В случае работы над средними и длинными дистанциями приоритетной задачей становится развитие аэробной выносливости и способности к оптимальному распределению энергетических ресурсов.

После завершения тренировочного цикла и проведения повторного контрольного тестирования необходим тщательный сравнительный анализ достигнутых результатов с предыдущими показателями. Такой анализ позволяет выявить конкретные участки дистанции, где произошло увеличение скоростных характеристик, а также определить зоны, требующие дальнейшей коррекции.

Важным аспектом методического планирования является соблюдение баланса между устранением слабых сторон в технико-тактическом арсенале бегуна и дальнейшим развитием его сильных качеств. Следует учитывать, что скорость выполнения двигательных действий находится в прямой зависимости от общего уровня физической подготовленности, регулярности выполнения специализированных упражнений и оптимального структурирования тренировочного графика [5].

В рамках подготовки к преодолению стометровой дистанции ключевое значение приобретает способность поддерживать пиковую скорость в течение необходимого временного интервала. Формирование данного физиологического качества осуществляется посредством двух взаимодополняющих методических подходов, основанных на варьировании длины тренировочных отрезков, как в сторону увеличения, так и сокращения дистанции, причем каждый из этих подходов обладает собственной специфической технологией реализации.

Следует подчеркнуть, что эффективная подготовка курсантов к спринтерским дисциплинам невозможна без интеграции силового тренинга, который выступает фундаментальным условием для полной актуализации скоростного потенциала. Не менее важными компонентами являются развитие моторной стабильности и оптимизация амплитуды движений, поскольку эти параметры оказывают определяющее влияние на технику бега при работе в режиме максимальной интенсивности.

Совершенствование базовых силовых показателей создает предпосылки для сокращения хронометрических результатов, одновременно открывая возможность для освоения более сложных технических элементов, которые в перспективе способны обеспечить существенный прирост скорости при прохождении стометровой дистанции [6].

Формирование сбалансированного уровня физической готовности осуществляется посредством интервальных тренировочных методик, основанных на циклическом чередовании высокоинтенсивных нагрузок с фазами низкоинтенсивного восстановления. Оптимальным представляется выполнение серийных спринтерских повторов с коэффициентом соотношения работы и отдыха 1:2, либо бег в умеренном темпе на дистанциях, не превышающих милю. Для курсантов с продвинутым уровнем подготовки нормативом считается выполнение десяти повторений стометровки в темпе, приближенном к соревновательному, при сохранении пропорции нагрузки и восстановления 1:3.

Практика преодоления протяженных дистанций вносит значительный вклад в развитие анаэробной выносливости, поскольку формирует способность поддерживать высокую интенсивность нагрузки в течение продолжительного временного интервала. Специализированные скоростные упражнения, к которым относятся спринтерские тренировки и интервальные комплексы, направлены на развитие частоты движений нижних конечностей и выработку навыка поддержания равномерной скорости на всей дистанции.

Принципиальным требованием безопасной организации тренировочного процесса является недопустимость выполнения беговых нагрузок без предварительной подготовки опорно-двигательного аппарата. Реализация комплекса динамичных упражнений и низкоинтенсивной аэробной активности продолжительностью 5-15 минут способствует эффективной подготовке мышечных структур к работе и существенно снижает риски травматизации [7].

Существенную роль в эффективном преодолении коротких дистанций играет техническое совершенство движений. Необходима целенаправленная работа над корректной биомеханикой, включая высокий вынос бедер и траекторию движения стопы через центр тяжести тела. В фазе восстановления после отталкивания важно сохранять тыльное сгибание стопы, одновременно активизируя работу рук, которые должны двигаться в противофазе с нижними конечностями с амплитудой, исходящей от плечевых суставов.

Стартовая позиция при преодолении стометровой дистанции предполагает две принципиальные модификации – низкий и высокий старт. Низкий стартовый вариант рекомендуется преимущественно спортсменам, имеющим специализированную подготовку и понимающим аэродинамические аспекты бега, в то время как для большинства обучающихся оптимальным является высокий старт как более физиологичный и естественный.

Критическое значение приобретает позиционирование корпуса и верхних конечностей в стартовой фазе, причем рациональная поза должна сохраняться на протяжении всей дистанции. Методика постепенного увеличения длины тренировочных отрезков основана на принципе прогрессирующей нагрузки,

где основной акцент смещается на формирование способности поддерживать максимальную скорость при последовательном наращивании преодолеваемого расстояния [8].

Оптимизация результатов в беге на 100 метров при использовании методики прогрессирующей дистанции реализуется через структурированный тренировочный комплекс, включающий последовательное выполнение забегов на различные дистанции с дифференцированным количеством повторов. Рекомендуемая структура тренировки предполагает выполнение десяти стартов на 80-метровом отрезке, шести повторений на дистанции 70 метров, четырех забегов на 60-метровой отметке, трех спринтерских ускорений на 20 метрах и одного контрольного прохождения стометровки. Данный подход обеспечивает комплексное развитие скоростных качеств, силовой выносливости и технического мастерства, способствуя планомерному росту спортивных показателей.

Методика сокращения дистанции решает принципиально иную педагогическую задачу, направленную на формирование способности к достижению максимальной скорости в предельно сжатом пространственном отрезке. Это позволяет курсанту основную часть дистанции преодолевать в режиме пиковых физиологических возможностей. Визуализированная структура тренировочных нагрузок, определяющая необходимое количество забегов и параметры дистанционных отрезков.

Совершенствование результатов в беге на 100 метров по методике регрессии дистанции реализуется через последовательность интенсивных тренировочных циклов. Начальный этап предполагает пятикратное преодоление 200-метровых отрезков для развития силовой выносливости, затем выполняются три старта на стометровой дистанции для адаптации к целевой нагрузке, и завершающая фаза включает двукратное прохождение 50-метровых отрезков с максимальным ускорением для отработки финишного рывка. Данный алгоритм обеспечивает комплексное развитие скоростно-силовых качеств и эффективное распределение энергетических ресурсов на всей конкурсной дистанции.

Для совершенствования результатов необходимо применять оба способа, комбинируя между собой. К примеру, при наличии трех тренировочных дней в неделю два занятия провести на уменьшение расстояние, а одно — на увеличение. На следующей — наоборот. Нежелательно использовать оба метода в ходе одной тренировки, так как сотрудник не сможет тогда понять, что от него требуется.

Оптимальная организация тренировочного процесса предполагает дозирование интенсивности нагрузок с сохранением трехминутных восстановительных интервалов между упражнениями. Пятый день тренировочного цикла посвящается силовой работе по схеме, аналогичной второму дню, но с прогрессией параметров нагрузки через увеличение рабочих весов и количества подходов. Шестой и седьмой дни отводятся для активного восстановления, включающего упражнения на легкую растяжку, что способствует регенерации мышечных структур. Еженедельная ротация тренировочных программ обеспечивает комплексное развитие физических качеств.

Совершенствование двигательных характеристик достигается через специализированные упражнения: бег по склону и беговые упражнения с дополнительным отягощением на нижних конечностях. Технические элементы, такие как высокое поднятие бедра и захлестывание голени, направлены на оптимизацию кинематических параметров бега частоты и длины шага, что непосредственно влияет на скорость преодоления дистанции. Бег по склону параллельно развивает координационные способности, повышает выносливость и отрабатывает технику дыхания в условиях повышенной нагрузки.

Формирование корректной техники спринтерского бега основывается на освоении ключевых элементов: передвижения на переднем отделе стопы для минимизации контакта с поверхностью и увеличения скорости; оптимизации частоты шагов для снижения утомления; поддержания анатомически обоснованного наклона корпуса для преодоления воздушного сопротивления; сохранения и увеличения скорости на финишном отрезке; синхронизации дыхательного ритма с двигательными циклами. Контроль дыхания, осуществляемый через ментальный счет, предотвращает развитие одышки и обеспечивает адекватную оксигенацию организма во время интенсивной нагрузки.

Третья методологическая стратегия совершенствования результатов в беге на 100 метров основана на выполнении серии повторных забегов на фиксированной дистанции. Исходное прохождение дистанции должно демонстрировать результат, уступающий личному максимуму на 1.5-2 секунды для мужчин и 2.5-3.5 секунды для женщин. Каждое последующее повторение требует повышения скорости относительно предыдущего. Данный тренировочный протокол проявляет максимальную эффективность при работе с физически подготовленными сотрудниками, нуждающимися в срочной коррекции спортивных показателей.

Вместе с тем, применение этой методики в группах с недостаточным уровнем мотивации сопряжено с риском сознательного занижения исходных результатов для облегчения последующих выполне-

ний. В связи с этим, оптимальным решением представляется циклическое чередование методологий прогрессии и регрессии дистанции, что обеспечивает комплексное развитие скоростных качеств при сохранении объективности контроля тренировочного процесса.

Выводы

Интегративная система подготовки курсантов ведомственных образовательных организаций МВД России в спринтерском беге направлена на формирование комплекса профессионально значимых качеств, обеспечивающих эффективность оперативного преследования. Данный процесс охватывает одновременное развитие технического мастерства, физических кондиций и психологической устойчивости, основанное на глубоком понимании физиологических механизмов человеческого организма. Ключевыми аспектами выступают совершенствование нейромышечной координации и адаптация всех систем организма к экстремальным нагрузкам.

Специфика спринтерской подготовки позволяет обучающимся акцентировать внимание на развитии скоростных параметров и моторной ловкости, что непосредственно влияет на спортивные достижения. Полифункциональное воздействие бега на короткие дистанции проявляется в комплексе позитивных физиологических и когнитивных эффектов: укреплении кардиореспираторной системы, повышении психической резистентности, оптимизации мышечного компонента и общесоматического тонуса. Уникальность спринтерских нагрузок заключается в активации всего спектра мышечных волокон, включая быстросокращающиеся группы, остающиеся незадействованными при тренировках аэробной направленности.

Литература

1. Гальчинская Л.А., Меженская М.И., Мусиенко П.В. Взаимосвязь ритма движения и дыхания в беге на короткие дистанции // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2021. № 7. С. 870-878. EDN: JHZQWY.
2. Носов С.А., Хайменова В.В., Ляпин А.И., Кузнецов С.В., Сапов А.В. Физическая подготовка как фактор повышения морально-психологической устойчивости // Вестник педагогических наук. 2025. № 3. С. 315-320. EDN: YGGNDY.
3. Романов Р.В., Синянский В.А. Спортивный бег – основа физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России // Известия ТулГУ. 2020. № 11. С. 63-68. DOI: 10.24411/2305-8404-2020-11109 EDN: EMIBQR.
4. Носов С.А. Развитие легкой атлетики в России // Автономия личности. 2021. № 3(26). С. 192-198. EDN: SICTZF.
5. Назаренко Л.Д., Маркин М.О., Егорова А.А., Романова Ю.Д. Особенности совершенствования техники бега на короткие дистанции // Педагого-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и бега. 2016. № 4. С. 37-41. DOI: 10.14526/01_1111_149 EDN: YHDKVT.
6. Носов С.А. Беговые упражнения как элемент физической подготовки в полиции // Наука-2020. 2019. № 10(35). С. 45-47.
7. Панов Е.В. Развитие силовых способностей и выносливости сотрудников органов внутренних дел методом высокоинтенсивных упражнений // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2025. № 25. С. 403-404. EDN: RQJZJI.
8. Емельянова Д.Д. Проблемные вопросы обучения курсантов-девушек на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Перспективы государственно-правового развития России в XXI веке: Сборник научных трудов XXIV Всероссийской научно-теоретической конференции адъюнктов, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, аспирантов и студентов образовательных организаций Минобрнауки России, Ростов-на-Дону, 03 апреля 2024 года. Ростов-н/Д.: Ростовский юридический институт МВД РФ, 2024. С. 824-828.