

УДК 796.012.1:34:374.7.09

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СЛУШАТЕЛЕЙ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

И.В. Елсаков

*Учреждение образования «Институт повышения квалификации и переподготовки
Следственного комитета Республики Беларусь»
Учреждение образования «Белорусский государственный
университет физической культуры»*

В статье рассматриваются вопросы развития профессионально значимых физических качеств, проявляемых сотрудниками правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Раскрывается значение применения физических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке как важного средства для поддержания учебной и профессиональной работоспособности сотрудников правоохранительных органов Республики Беларусь.

Целью исследования является анализ развития основных физических способностей, необходимых сотрудникам правоохранительных ведомств при несении службы. Достижение поставленной цели предполагает решение основной задачи: обеспечение оптимального соотношения совершенствования профессионально значимых физических качеств с овладением специальными двигательными способностями, а именно боевыми приемами борьбы для осуществления задержания правонарушителей исходя из складывающейся оперативной обстановки.

Материал и методы. *Материалом послужили данные, содержащиеся в диссертационных исследованиях по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, нормативные документы, учебно-программная документация, регламентирующая организацию и проведение занятий, учебники и пособия. При этом был определен следующий набор методов исследования: анализ данных научно-методической литературы для выявления и уточнения направленности влияния физических упражнений на организм слушателей с целью совершенствования содержания программ по профессионально-прикладной физической подготовке (далее – ППФП) в учреждениях образования «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь» (далее – Институт СК) и «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов МВД Республики Беларусь» (далее – ЦПК), их систематизация и обобщение.*

Результаты и их обсуждение. *Были установлены профессионально важные физические качества, необходимые сотрудникам правоохранительных органов (общая, силовая, скоростная выносливость, координационные и скоростные способности). Выявлена потребность в разработке современной методике ППФП, рассчитанной на период обучения в Институте СК.*

Заключение. *Слушатели Института СК имеют высшее образование, но, как правило, не обладают опытом службы в военизированных формированиях, что определяет специфику учебного процесса переподготовки. Оптимизация ППФП слушателей может быть обеспечена путем разработки и апробирования методики развития профессионально значимых физических качеств в процессе обучения в ограниченный период времени, с применением современных средств обучения, индивидуального подхода, с учетом морфофункциональных особенностей организма, гендерной принадлежности, уровня физической подготовленности сотрудников.*

Ключевые слова: *физические качества; физическая подготовка; уровень физической подготовленности; общая, скоростная и силовая выносливость; координационные способности; сотрудники правоохранительных органов; учреждения образования; лимитированный период подготовки.*

ANALYSIS OF PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT OF SUPPLEMENTARY EDUCATION ESTABLISHMENT STUDENTS OF LAW-ENFORCEMENT AGENCIES

I.V. Yelsakou

*Education Establishment “The Institute of Advanced Training and Retraining
of the Investigation Committee of the Republic of Belarus”
Education Establishment “Belarusian State University of Physical Education”*

The article considers the issues of developing professionally significant physical qualities demonstrated by law-enforcement officers when fulfilling operational and service duties. The significance of using physical exercises in professional and applied physical training as an important means of maintaining academic and professional fitness to work of law-enforcement officers of the Republic of Belarus is revealed.

The goal of the study is to analyze the development of basic physical capabilities necessary for law-enforcement officers to conduct their service. Achieving this goal implies solving the following problems: ensuring the optimal balance between perfecting professionally significant physical qualities and acquiring specialized movement abilities i.e. martial arts to conduct apprehension of offenders judging from the unfolding operational situation.

Material and methods. *The material of the study was the data contained in dissertation research on the issues of professional-applied physical training of law enforcement officers, regulatory documents, training and program documentation governing the organization and conduct of classes, textbooks and manuals. The aim of the study was determined by the following set of research methods: analysis of scientific and methodological literature data to identify and clarify the direction of the impact of physical exercises on the body of students in order to improve the content of programs on professional-applied physical training in educational institutions "Institute for Training and Retraining of the Investigative Committee of the Republic of Belarus" and "Center for Professional Development of Leaders and Specialists of the Ministry of interior of the Republic of Belarus".*

Findings and their discussion. *Professionally important physical qualities necessary for law enforcement officers (general, power, speed endurance, coordination and speed abilities) were identified. The necessity of the development of modern methods of professional-applied physical training, designed for the period of training at the Institute of the Investigative Committee was revealed.*

Conclusion. *Trainees of the Institute of the Investigative Committee have higher education, but, as a rule, have no experience of service in paramilitary formations, which determines the specifics of the educational process of retraining. Optimization of professional-applied physical training of students can be provided by developing and testing the methodology of developing professionally important physical qualities in the process of training in a limited time, using modern training tools, individual approach, taking into account the morphofunctional features of the body, gender, physical fitness level of employees.*

Key words: *physical qualities, physical training, the level of physical fitness, general, speed and strength endurance, coordination capabilities, law-enforcement officers, education establishments, limited period of training.*

Целью физического воспитания в системе образования правоохранительных органов Республики Беларусь является подготовка высококвалифицированных сотрудников, владеющих определенным арсеналом компетенций, характерных для качественного выполнения служебных обязанностей (обеспечение правопорядка).

По убеждению С.В. Шукана, сотрудники правоохранительных органов для успешного решения служебных задач должны обладать следующими физическими способностями: силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость, специфические проявления координационных способностей (сохранение равновесия, точность двигательных действий) [1, с. 8].

В.А. Барташ считает, что на начальных этапах службы приоритетными являются быстрота реагирования, силовая и специальная выносливость, скорость одиночных двигательных действий и скоростная сила [2, с. 16].

По мнению А.Н. Воротника, специальными задачами физической подготовки для личного состава подразделений, осуществляющих силовое задержание правонарушителей, служат преимущественное развитие ловкости и быстроты, силы, общей и силовой выносливости [3, с. 52].

В настоящее время уделяется большое внимание качеству проведения занятий по физической подготовке сотрудников правоохранительных органов. В научных работах С.А. Гайдука [4], Г.И. Башлаковой [5], А.Г. Галимовой [6] представлены результаты исследований, направленных на совершенствование физической подготовленности курсантов учреждений высшего образования правоохранительной системы, что, в свою очередь, способствовало разработке ряда инновационных методик развития силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, скоростных и координационных способностей сотрудников, при этом методики рассчитаны на четырехлетний период обучения. Вместе с тем наряду с учреждениями высшего образования в Республике Беларусь осуществляют свою деятельность учреждения дополнительного образования взрослых, которые реализовывают образовательные программы дополнительного образования взрослых, образовательные программы послевузовского образования. К таким учреждениям в правоохранительной системе относятся Институт СК, обучение слушателей в котором длится 12 недель, и ЦПК, где первоначальная подготовка длится 14 недель. Лимитированный период подготовки сотрудников Следственного комитета и органов внутренних дел, различия в предъявляемых требованиях к служебной деятельности определяют необходимость разработки и внедрения методики подготовки сотрудников с применением фитнес-технологий.

Цель исследования – определение профессионально важных физических качеств, необходимых сотрудникам правоохранительных ведомств при несении службы, по результатам теоретико-библиографического анализа.

Материал и методы. Материалом послужили данные, содержащиеся в диссертационных исследованиях по вопросам профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, нормативные документы, учебно-программная документация, регламентирующая организацию и проведение занятий, учебники и пособия для выявления и уточнения физических качеств, необходимых сотрудникам правоохранительных органов при осуществлении служебной деятельности по предназначению (общая, силовая, скоростная выносливость, координационные и скоростные способности). В ходе исследования использовался метод анализа: изучались нормативные документы, регламентирующие физическую подготовку в правоохранительных органах; рассматривались научные статьи, посвященные физической подготовке будущих правоохранителей; анализировались труды ряда отечественных ученых.

Результаты и их обсуждение. Были установлены профессионально важные физические качества, необходимые сотрудникам правоохранительных органов (общая, силовая, скоростная выносливость, координационные и скоростные способности). Выявлена потребность в разработке современной методики ППФП, рассчитанной на период обучения в Институте СК, которая предусматривала бы применение современных средств обучения, индивидуального подхода, с учетом морфофункциональных особенностей организма, гендерной принадлежности, уровня физической готовности слушателей к эффективной учебной деятельности.

В настоящее время уровень физической подготовленности у кандидатов на службу имеет определенные различия. Это подтверждено результатами исследования, проведенного в различные периоды времени в отношении курсантов ЦПК и слушателей Института СК. Наиболее подготовленной категорией обучающихся являются лица, прошедшие срочную службу в Вооруженных Силах Республики Беларусь, в сравнении с курсантами и слушателями, окончившими гражданские учреждения высшего образования [7, с. 91].

По определению Л.П. Матвеева, «физическая подготовка» – это воспитание физических способностей, необходимых в спортивной деятельности (силовых, скоростных, выносливости и т.д.). Физическая подготовка направлена на общее повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости к неблагоприятным воздействиям, укрепление здоровья. В физической подготовке органически сочетаются две ее стороны – общая и специальная физическая подготовка [8]. Общая физическая подготовка обеспечивает развитие двигательных качеств, которые служат основой для формирования специальной физической подготовленности сотрудников. В органах правопорядка специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных способностей, которые требуются сотрудникам правоохранительных органов для эффективного решения профессиональных задач. Профессиональная подготовленность правоохранителей к выполнению оперативно-служебной деятельности строится на комплексном подходе и поэтапном формировании необходимых компетенций.

Физические качества определяют потенциал организма человека по совершению двигательного процесса. Принято характеризовать пять видов физических качеств: силу, гибкость, быстроту, выносливость и ловкость. Двигательные качества понимаются как совокупность физических способностей, но с наличием решающей роли одного из компонентов – координационного, энергообеспечивающего, силового, скоростного и др. [9, с. 122]. Рассмотрим необходимые сотрудникам правоохранительных органов физические качества, совершенствованием которых следует заниматься в целях качественного и квалифицированного исполнения служебных обязанностей (патрулирование, самозащита, преследование, силовое воздействие на правонарушителя, оформление служебной документации в различных условиях).

Выносливость – способность человека противостоять наступающему утомлению, она включает в себя общую и специальную выносливость [10, с. 103]. Это одна из ведущих характеристик физической подготовленности, важных для эффективного выполнения профессиональных обязанностей сотрудниками правоохранительных органов. Указанные обязанности подразумевают не только преследование, противоборство и задержание преступников, а также реализацию функций по документированию и ведению процессуальной документации. В целях противостояния наступающему утомлению необходимо целенаправленно работать над повышением показателей общей и специальной выносливости, эффективно применять инновационные технологии для совершенствования данных способностей на учебных занятиях, поскольку выносливость – профессионально значимое физическое качество для следователя.

Комплексы специализированных упражнений (кроссфит) считаются альтернативным средством, развивающим выносливость наряду с общепринятыми: кроссовыми тренировками, плаванием, ходьбой. Кроссфит более доступен для занятий с учебными группами в спортивных залах, когда отсутствует возможность использования других спортивных локаций или при неблагоприятных погодных условиях. К работе над выносливостью, как правило, подходят комплексно, сочетая данные занятия с занятиями, направленными на совершенствование силовых, координационных и скоростных способностей.

Следующим – необходимым для задержания преступника – физическим качеством является сила, которая трактуется «как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий» [10, с. 76]. Ключевым показателем отличной физической подготовленности сотрудников считается уровень развития силовых способностей, сопряженных с их рациональной реализацией в параэкстремальных ситуациях, соединенных с преодолением противодействия (силовым задержанием, преодолением препятствий во время преследования). За счет специальных упражнений, развивающих силу и силовую выносливость на занятиях, обеспечивается подготовленность к осуществлению специализированных задач, связанных с квалифицированным применением физической силы [11, с. 71]. Использование различной силовой работы с утяжелителями считается эффективным средством для выработки силовых способностей, в том числе при выполнении комплексов кроссфит. В целях снятия мышечного напряжения рекомендуется чередовать применение грузов с заданиями на расслабление. Силовые способности необходимо развивать до такого уровня, чтобы они способствовали достижению максимальной скорости движения, но вместе с тем не нарушали техническое исполнение типичных двигательных структур при использовании боевых приемов борьбы. По мере совершенствования уровня развития силовых способностей целесообразно сначала решать задачи, направленные на развитие показателей силовой выносливости, а затем задачи, ориентированные на развитие максимальной и взрывной силы. Занятия, нацеленные на развитие силовых способностей, могут быть вариативными и выполняться в разнообразных обстоятельствах, сопряженно со скоростной и координационной работой.

Сотрудник правоохранительных органов должен обладать высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, что позволит ускорить выполнение защитных и атакующих действий для безотлагательного, стремительного реагирования, принятия грамотных решений в ответ на нападение правонарушителя. Скоростные способности проявляются в скоростных характеристиках движений. В качестве базовой следует рассматривать следующую формулировку В.Н. Платонова: «Скоростные способности – это комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время» [12, с. 390]. Необходимо отметить, что скоростные способности трудно развиваемы, особенно в возрасте после 20 лет, когда все сенситивные периоды, актуальные для развития данного физического качества у сотрудников, уже пройдены. Быстрота зависит от подвижности нервных процессов, особенностей строения и сократительных свойств мышц, координации мышц со стороны центральной нервной системы.

Увеличение скорости в локомоторных циклических актах весьма ограничено. Уменьшить время, затрачиваемое на воспроизведение определенного действия, возможно в большей степени не только за счет работы над скоростными способностями, но и через совершенствование качеств, сопутствующих проявлению скоростных характеристик. Такими качествами являются сила и координационные способности.

Подводя промежуточный итог, важно подчеркнуть, что к процессу совершенствования скоростных способностей и быстроты следует подходить комплексно, учитывая необходимость сочетания нагрузки, направленной на повышение уровня скоростных качеств, с работой над силовыми и координационными способностями. Следует иметь в виду, что задания, направленные на развитие быстроты, выполняются с максимальной интенсивностью и их применение на фоне утомления приведет к замедлению скорости движений, поэтому они используются в начале основной части учебного занятия. Между подходами в серии организм должен максимально восстанавливаться, чтобы следующее упражнение выполнялось с такой же скоростью, как и предыдущее. Важными инструментами работы по улучшению скоростных показателей служат высокоинтенсивные задания, выполнение которых основано на скорости реакции, скорости и максимально возможном количестве повторений за короткий период времени.

В настоящее время прослеживается тенденция увеличения объема и интенсивности нагрузки, возложенной на сотрудников правоохранительных органов, что, соответственно, приводит к росту

количества сложно-координационных действий, применяемых в служебной деятельности. Это требует от сотрудника мгновенной реакции, оперативной памяти, умения концентрироваться и переключать внимание, ориентироваться в пространстве, находиться в высокой степени готовности. Поэтому следует особо выделить важность совершенствования координационных способностей. Последние, как утверждает В.Н. Платонов, «с высокой эффективностью быстро, точно и наиболее совершенно помогают решать двигательные задачи» [12, с. 360]. Уровень координационных способностей сотрудников правоохранительных органов следует оценивать не только с точки зрения быстроты выполнения движений, но и общей рациональности и правильности действий в целом. Быстрое выполнение движений достигается за счет систематического повторения, что позволяет минимизировать интервал между работой и отдыхом, увеличивая при этом скорость выполнения.

Выверенные действия по выведению противника из устойчивого положения, а также высокая степень управления собственным равновесием необходимы при проведении приемов задержания. В процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов основная часть материала направлена на обучение применению приемов задержания и самозащиты. Умение ориентироваться в пространстве во время схватки в том числе зависит от уровня координации. С целью совершенствования координационных способностей в начале обучения следует применять общеподготовительные координационные задания, постепенно усложняя их до специально-подготовительного уровня, используя подводящие, развивающие и совершенствующие задания, нацеленные на овладение слушателями технико-тактическими действиями. Из этого следует, что в физической подготовленности правоохранителей координационные способности заслуживают особого внимания при развитии физических качеств и совершенствовании технико-тактических навыков.

На основании анализа научно-методической литературы в области теории и методики подготовки к профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов, а также обобщения практического опыта работы установлено, что до настоящего времени большинство предлагаемых методик по профессионально-прикладной физической подготовке рассчитаны на этап четырехлетнего обучения и не позволяют в полном объеме решить поставленные задачи в лимитированный (14–12 недель) срок обучения. Кроме того, выявлены существенные различия в специфике служебной деятельности сотрудников Следственного комитета и Министерства внутренних дел. Так, работа следователя направлена на возбуждение и расследование уголовных дел, а сотрудники органов внутренних дел выполняют комплекс оперативно-розыскных мероприятий, проводят доследственные проверки и осуществляют непосредственное задержание злоумышленников. То есть сотрудники Следственного комитета сталкиваются с преступным элементом в основном после того, как правонарушителей задержат милиционеры.

Профессиональная деятельность требует от сотрудников высокого уровня общей и специальной физической подготовленности. Определенную сложность представляет тот факт, что обучение осуществляется в сжатые сроки, и это затрудняет повышение уровня физической подготовленности слушателей. Поэтому назрела необходимость разработки методики подготовки в соответствии с современными реалиями, с учетом принципов постепенного и планомерного увеличения нагрузки, состоящей из комплексов упражнений различной направленности. Следует подчеркнуть, что упражнения на развитие предельной или взрывной силы, быстроты и координационных способностей рекомендуется использовать в начале учебного занятия, когда слушатель чувствует себя отдохнувшим. К заданиям на развитие выносливости, создающим аэробную или анаэробную нагрузку на физиологические системы организма, возможно прибегать во второй половине занятия.

Заключение. Проведенный анализ приоритетных физических качеств, необходимых сотрудникам правоохранительных органов, позволяет сделать вывод о том, что при планировании учебных занятий по физической подготовке в учреждениях дополнительного образования целесообразно разработать методику подготовки, рассчитанную на короткий срок обучения. В методике должны быть учтены волнообразность, постепенность и планомерность динамики нагрузок, их вариативность и мощность, а также начальный, текущий и итоговый контроль уровня подготовленности обучаемых, что поможет получить более высокие результаты, не нанесет вред здоровью и будет залогом успешной учебной деятельности.

Для оптимизации образовательного процесса и эффективного освоения навыков и умений, необходимых при изучении боевых приемов борьбы, целесообразно распределить учебную нагрузку

таким образом, чтобы обучение сотрудников в лимитированный период времени начиналось с комплексного развития физических качеств. Эту работу следует проводить с учетом последовательности адаптационных изменений, акцентируя внимание на координационной подготовке и создании аэробного фундамента, и только потом приступать к использованию нагрузок анаэробной направленности. На последующих занятиях, направленных на освоение боевых приемов борьбы, необходимо выделять время в основной части занятия на выполнение специально разработанных комплексов, состоящих из упражнений, развивающих координационные, скоростные и силовые способности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шукан, С.В. Повышение уровня физической подготовленности курсантов учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь в процессе профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.В. Шукан. – Минск, 2012. – 182 л.
2. Барташ, В.А. Содержание и организация психофизического отбора кандидатов на службу в подразделения силовых структур специального назначения: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.А. Барташ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2018. – 27 с.
3. Воротник, А.Н. Средства и методы воспитания приоритетных физических качеств у сотрудников специальных подразделений МВД России / А.Н. Воротник, Б.А. Клименко // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – 2010. – № 2. – С. 52–54.
4. Гайдук, С.А. Формирование волевых и физических качеств курсантов Академии МВД Республики Беларусь средствами профессионально-прикладной физической подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. А. Гайдук. – Минск, 2005. – 183 л.
5. Башлакова, Г.И. Формирование навыков задержания нарушителей на водных участках государственной границы Республики Беларусь в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Г.И. Башлакова. – Минск, 2018. – 165 л.
6. Галимова, А.Г. Повышение уровня физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами кроссфит: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.Г. Галимова. – Улан-Удэ, 2017. – 193 л.
7. Марищук, Л.В. Сравнительный анализ уровня физической подготовки выпускников учреждений высшего образования и лиц, прошедших срочную службу в Вооруженных Силах Республики Беларусь / Л.В. Марищук, И.В. Елсаков // Мир спорта. – 2022. – № 1. – С. 87–91.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 452 с.
9. Ашмарин, Б.А. Теория и методики физического воспитания: учебник для фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
11. Троян, Е.И. Структурирование программы обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД в центрах профессиональной подготовки / Е.И. Троян // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2010. – № 1(40). – С. 71–73.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

REFERENCES

1. Shukan S.V. *Povysheniye urovnya fizicheskoi podgotovlennosti kursantov uchrezhdenii obrazovaniya Ministerstva vnutrennikh del Respubliki Belarus v protsesse professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki: dis. ... kand. ped. nauk* [Enhancing the Level of Physical Fitness of Cadets of Educational Establishments of the Ministry of the Interior of the Republic of Belarus in the Course of Professional and Applied Physical Training: PhD (Education) Dissertation], Minsk, 2012, 182 p.
2. Bartash V.A. *Soderzhanie i organizatsiya psikhofizicheskogo otbora kandidatov na sluzhbu v podrazdeleniya silovyykh struktur spetsialnogo naznacheniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [The Composition and the Organization of Psychological and Physiological Selection of Candidates for the Service at Special Units of Military and Security Agencies: PhD (Education) Dissertation Summary], Minsk, 2018, 27 p.
3. Vorotnik A.N., Klimenko B.A. *Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii* [Journal of Belgorod Law Institute of MIA of Russia], 2010, 2, pp. 52–54.
4. Gaiduk S.A. *Formirovaniye volevykh i fizicheskikh kachestv kursantov Akademii MVD Respubliki Belarus sredstvami professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovki: dis. ... kand. ped. nauk* [Development of Volitional and Physical Qualities of Cadets of the Academy of the Interior Ministry of the Republic of Belarus by Means of Professional and Applied Physical Training: PhD (Education) Dissertation], Minsk, 2005, 183 p.
5. Bashlakova G.I. *Formirovaniye navykov zaderzhaniya narushitelei na vodnykh uchastkakh gosudarstvennoi granitsy Respubliki Belarus v professionalno-prikladnoi fizicheskoi podgotovke kursantov: dis. ... kand. ped. nauk* [Development of Skills of Apprehending Offenders at Waterways of the State Border of the Republic of Belarus in the Course of Professional and Applied Physical Training of Cadets: PhD (Education) Dissertation], Minsk, 2018, 165 p.
6. Galimova A.G. *Povysheniye urovnya fizicheskoi podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami krossfit: dis. ... kand. ped. nauk* [Enhancing the Level of Physical Fitness of Cadets of Higher Educational Establishments of the Ministry of the Interior of the Russian Federation by Means of CrossFit: PhD (Education) Dissertation], Ulan-Ude, 2017, 193 p.
7. Marishchuk L.V., Yelsakou I.V. *Mir sporta* [World of Sports], 2022, 1, pp. 87–91.
8. Matveev L.P. *Teoriya i metodika fizicheskoi kultury: uchebnik dlia institutov fiz. kultury* [Theory and Methods of Physical Education], M.: Fizkultura i sport, 1991, 452 p.
9. Ashmarin B.A., Vinogradov Yu.A., Vyatkina Z.N. *Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya: uchebnik dlia fak. fiz. kultury ped. in-tov* [Theory and Techniques of Physical Training: Physical Training Faculty Textbook], Moscow, Prosveshchenie, 1990, 287 p.
10. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobiye dlia studentov vuzov* [Theory and Methods of Physical Training and Sports: University Student Textbook], Moscow, Akademiya, 2003, 480 p.
11. Troyan E.I. *Psikhopedagogika v pravookhranitelnykh organakh* [Psychopedagogy in Law Enforcement Units], 2010, 1(40), pp. 71–73.
12. Platonov V.N. *Dvigatelnyye kachestva i fizicheskaya podgotovka sportsmenov* [Movement Qualities and Physical Training of Sportsmen], Moscow, Sport, 2019, 656 p.

Поступила в редакцию 09.09.2022

Адрес для корреспонденции: e-mail: ivvasmin@mail.ru – Елсаков И.В.