

Дмитрий Игоревич ИВАНОВ,
кандидат педагогических наук, ORCID 0000-0002-1262-4035
Тюменский институт повышения квалификации
сотрудников МВД России (г. Тюмень)
старший преподаватель кафедры огневой подготовки
dmnqwerty@mail.ru

Научная статья
УДК 796.015.527:[377:351.74]

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Сотрудник полиции, программа профессиональной подготовки, слушатель, физическая подготовка, силовые способности, статодинамические упражнения, круговая тренировка.

АННОТАЦИЯ. *Введение.* В статье рассматривается необходимость развития силовых способностей сотрудников полиции, обучающихся по основным программам профессионального обучения в образовательных организациях МВД России. Автором проведен теоретический анализ содержания тренировок силовой направленности. Представлен тематический план таких занятий, предлагаемых слушателям на время их самоподготовки, разработанный с учетом гендерного признака. В ходе исследования, результаты которого отражены в статье, были опробованы комплексы статодинамических силовых упражнений на основе применения круговой формы организации занятий и интервального метода тренировки. Выявлена положительная зависимость между выполнением слушателями статодинамических упражнений и повышением показателей контрольных тестов, оценивающих уровень их физической подготовленности. **Методы.** При решении задач исследования использовались методы анализа научно-методической литературы и документальных источников, педагогического эксперимента. Методы математической статистики позволили оценить достоверность и значимость достигнутых в экспериментальных группах показателей физической подготовленности слушателей. **Результаты.** Выполнение слушателями статодинамических упражнений, сопряженное с использованием круговой формы организации занятий во время самоподготовки, позволило улучшить показатели физической подготовленности сотрудников полиции.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка – один из важнейших этапов повышения квалификации сотрудника полиции, так как в это время закладываются основы для успешного прохождения службы в дальнейшем [1, 2]. В.И. Пахомов отмечает, что существенным фактором, определяющим эффективность служебной деятельности сотрудников полиции Российской Федерации, является уровень его физической подготовленности [3, с. 75]. В дополнение к этому Е.И. Троян и С.В. Катаргин указывают на то, что совершенствование физической подготовки сотрудников органов внутренних дел по-прежнему актуально и требует применения новых подходов, а сама она остается одним из приоритетных направлений кадровой политики МВД России [4, с. 78].

В связи с этим перед системой профессионального образования полицейских стоит сложная задача: за относительно короткий период обучения добиться освоения слушателями боевых приемов борьбы на уровне базового курса и выполнения ими нормативов общефизической подготовленности [5, с. 210]. В условиях ограниченности учебного времени образовательный процесс должен быть направлен на выработку наиболее важных для профессиональной деятельности навыков [6, с. 84; 7, с. 75]. Выполнение сотрудником полиции функциональных обязанностей при несении службы требует наличия у него сформированных профессиональных умений и навыков их использования, в том числе в случаях необходимости применения физической силы для задержания преступника. «При выполнении силового приема, – пишут

Dmitry I. IVANOV,
Cand. Sci. (Pedagogics), ORCID 0000-0002-1262-4035
Tyumen Advanced Training Institute of the Ministry
of the Interior of Russia (Tyumen, Russia)
Senior Lecturer of the Department of Fire Training
dmnqwerty@mail.ru

DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES OF CADETS STUDYING UNDER THE PROFESSIONAL TRAINING PROGRAMS IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF THE INTERIOR OF RUSSIA

KEYWORDS. Police officer, professional training program, cadet, physical training, strength abilities, static-dynamic exercises, circuit training.

ANNOTATION. Introduction. The article considers the need to develop strength abilities of police officers studying in the main professional training programs in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. The author conducted a theoretical analysis of the content of strength training. A thematic plan of such classes offered to students during their self-training is presented, developed taking into account gender. In the course of the study, the results of which are reflected in the article, complexes of static-dynamic strength exercises were tested based on the use of a circular form of organizing classes and an interval training method. A positive relationship was revealed between the students' performance of static-dynamic exercises and an increase in the indicators of control tests assessing the level of their physical fitness.

Methods. In solving the research problems, the methods of analyzing scientific and methodological literature and documentary sources, a pedagogical experiment were used. The methods of mathematical statistics made it possible to evaluate the reliability and significance of the indicators of physical fitness of students obtained in the experimental groups. **Results.** The performance of static-dynamic exercises by students, coupled with the use of a circular form of organizing classes during self-training, improved the indicators of physical fitness of police officers.

А.Х. Кодзоков, И.Х. Мешев и В.А. Хажироков, – действованы сгибатели и разгибатели ног, мышцы, сгибающие, наклоняющие и поворачивающие туловище, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы живота и шеи» [8, с. 159]. Таким образом, обеспечение готовности мышечной системы полицейского к выполнению им оперативно-служебных задач является ключевым аспектом в его физической подготовке. Для достижения этой цели организация занятий по профессиональной служебной и физической подготовке должна быть сфокусирована на развитии мышечной системы сотрудника полиции с применением различных средств и методов повышения уровня его силовых способностей.

К сожалению, в научно-методической литературе содержится недостаточно информации о способах развития физических способностей у лиц мужского и женского пола, а также формировании их мышечной системы. По мнению некоторых авторов научных публикаций, эти вопросы заслуживают большего внимания исследователей [9, с. 37]. Отмечается низкий уровень физической подготовленности лиц, принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации [10, с. 484]. Зачастую показатели их физической подготовленности, фиксируемые в рамках входного контроля по прибытии на первоначальное обучение, недостаточны для получения удовлетворительной оценки. В результате профессорско-преподавательскому составу образовательных организаций МВД России приходится ежедневно в рамках времени, выделенного на самостоятельную подготовку, контролировать выполнение физических упражнений слушателями, чтобы они

смогли выполнить предусмотренные программой нормативы на заключительном этапе обучения. Для самостоятельной подготовки разработаны методики тренировок с использованием перекладины, брусьев, гирь, тренажеров различных видов. По мнению В.А. Глубокого и В.А. Филипповича, необходимо развивать двигательные способности посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственного тела как на учебных занятиях, так и во время самостоятельной физической подготовки [11, с. 81]. Вместе с тем внимание следует также уделить пересмотру нормативно-правовой базы, регулирующей физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, с целью обеспечения всестороннего и гармоничного развития обучающихся [12, с. 113].

Формирование гармоничного телосложения возможно путем развития мышечной системы посредством выполнения одинакового объема упражнений на основные мышечные группы [13, с. 193]. Для достижения цели требуется использование кругового метода тренировки с подбором таких силовых упражнений, которые способствуют комплексному развитию всех основных мышечных групп. Этот метод может быть полезен для организации как групповых, так и индивидуальных занятий. Он позволяет учитывать физическую готовность слушателей к выполнению предлагаемых упражнений и варьировать для каждого из них как степень нагрузки на отдельные группы мышц, так и уровень сложности упражнений. В то же время, как подчеркивают исследователи, круговая тренировка довольно проста в части ее организации и при этом способствует повышению

моторной плотности занятия [14, с. 97]. В целях повышения уровня физической подготовленности сотрудников полиции занятия должны предусматривать следующие компоненты нагрузки: время круговой тренировки, время выполнения упражнения, время отдыха, количество серий, количество упражнений в серии [15, с. 484]. Для достижения необходимого уровня физической подготовленности полицейских предлагаем во время самоподготовки слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России, выполнять такие силовые упражнения, которые подготовят организм к сдаче контрольных нормативов. К числу таковых прежде всего относятся упражнения с собственным весом, выполняемые индивидуально или в составе мини-группы. Безусловно, необходимо тщательно планировать занятия, чтобы добиться оптимального распределения времени самоподготовки, затрачиваемого на применение круговой формы организации занятий.

Объектом проведенного нами исследования была физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, предметом – планирование развития силовой подготовленности слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России. Согласно гипотезе исследования такое планирование, предусматривающее применение статодинамических упражнений в рамках круговой тренировки, должно способствовать повышению физической подготовленности слушателей, что позволит им успешно сдать контрольные нормативы по дисциплине «Физическая подготовка», установленные образовательной программой. Перед исследованием ставилась цель теоретически обосновать необходимость тематического планирования силовых занятий с применением метода круговой тренировки и статодинамических упражнений.

В круг задач исследования входило:

1. Выявить проблемы силовой подготовки слушателей.
2. Разработать тематический план силовых занятий, организуемых с применением метода круговой тренировки и статодинамических упражнений.
3. Экспериментально проверить эффективность комплексов статодинамических упражнений, выполняемых слушателями во время самоподготовки с применением круговой формы организации занятий.

Научная новизна исследования заключается в разработке тематического плана силовых занятий с применением метода круговой тренировки и статодинамических упражнений, организуемых во время самоподготовки слушателей.

МЕТОДЫ

Анализ научно-методической литературы использовался для определения места силовых упражнений в программе подготовки слушателей. Документальные источники изучались с целью уточнения содержания занятий по профессиональной служебной и физической подготовке. Педагогический эксперимент был организован

для определения степени эффективности предлагаемой нами методики развития силовых способностей у слушателей в рамках их самостоятельных занятий по физической подготовке. Методы математической статистики позволили оценить достоверность и значимость отличий показателей физической подготовленности в экспериментальных группах.

В исследовании приняли участие слушатели, обучающиеся в образовательной организации МВД России по программе профессиональной подготовки. В экспериментальной и контрольной группах занималось по 20 человек. В рамках самостоятельной подготовки слушатели, входившие в экспериментальную группу, выполняли статодинамические упражнения с применением кругового метода тренировки по разработанной нами программе в течение всего периода обучения. У слушателей, составивших контрольную группу, самостоятельная подготовка включала в себя выполнение обычных упражнений в тренажерном зале для подготовки к сдаче нормативов.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Для формирования комплекса силовых упражнений были выбраны статодинамические упражнения, способствующие развитию окислительных и промежуточных мышечных волокон с целью повышения мышечной выносливости. При этом предлагаемый для круговой силовой тренировки комплекс не содержит сложных многосоставных упражнений, а временные параметры проведения занятий подобраны с учетом уровня подготовленности слушателей и полученных на предварительном этапе исследования результатов.

Тематический план силовой подготовки, осуществляемой в статодинамическом режиме мышечной деятельности, включает в себя описание 24 занятий, по две тренировочные сессии в неделю. Содержание разработанного нами комплекса упражнений разъяснялось слушателям перед началом занятий, техника выполнения двигательных действий контролировалась преподавателем. Каждой круговой тренировке предшествовала разминка, а после ее окончания проводилась растяжка мышц.

Силовая нагрузка была рассчитана на весь период обучения слушателей. Она определялась с учетом необходимости постепенного роста ее дозировки. Было предусмотрено постепенное увеличение количества серий, времени выполнения упражнения, числа упражнений, выполняемых в рамках круговой тренировки. Такой подход обусловлен необходимостью последовательной адаптации организма слушателя к нагрузке, что способствует повышению эффективности тренировок.

Различались объемы силовой нагрузки, предназначенной для выполнения женщинами и мужчинами. Гендерный принцип учитывался и при определении силовых упражнений для включения в программы круговых тренировок. При этом и для мужчин, и для женщин было предусмотрено еженедельное усложнение статодинамических упражнений, предлагаемых для выполнения во время самоподготовки (таблица 1).

Таблица 1.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СИЛОВЫХ ЗАНЯТИЙ
С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Занятие	Мужчины						Женщины					
	Время круговой тренировки	Время выполнения, с	Количество серий	Время отдыха, с		Количество упражнений в серии	Время круговой тренировки	Время выполнения, с	Количество серий	Время отдыха, с		Количество упражнений в серии
				Между упражнениями	Между кругами					Между упражнениями	Между кругами	
1-2	26:00	20	4	20	120	8	19:00	20	3	20	120	8
3-4	28:40	25	4	20	120	8	21:00	25	3	20	120	8
5-6	31:20	30	4	20	120	8	23:00	30	3	20	120	8
7-8	31:40	35	4	15	120	8	26:00	20	4	20	120	8
9-10	34:20	40	4	15	120	8	28:40	25	4	20	120	8
11-12	37:00	45	4	15	120	8	31:20	30	4	20	120	8
13-14	41:00	30	4	15	120	12	36:40	20	4	20	120	12
15-16	45:00	35	4	15	120	12	40:40	25	4	20	120	12
17-18	49:00	40	4	15	120	12	44:40	30	4	20	120	12
19-20	51:45	30	5	15	120	12	45:00	35	4	15	120	12
21-22	56:45	35	5	15	120	12	49:00	40	4	15	120	12
23-24	61:45	40	5	15	120	12	49:20	45	4	10	120	12

В программы круговых тренировок мужчин включались разнообразные статодинамические силовые упражнения, состав которых варьировался от занятия к занятию. Отметим, что предложенные слушателям комплексы упражнений были ориентированы на активизацию вспомогательных мышечных волокон (мышц-ассистентов). Так, к примеру, при выполнении упражнения «Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине» основными работающими мышцами являются широчайшая, ромбовидная, большая круглая, а мышцами-ассистентами – большая и малая грудная, клювовидно-плечевая, подлопаточная. По такому же принципу для включения в комплекс подбирались и другие упражнения. В результате при проведении силовых занятий прорабатывались все основные мышечные группы, а кроме того, задействовались вспомогательные мышцы. Можно говорить о том, что систематизированные в составе круговой тренировки упражнения были подобраны с учетом необходимости гармоничного формирования мышечной системы слушателей, имеющих различный уровень физической подготовленности.

Для определения эффективности разработанной методики использования статодинамических упражнений в условиях круговой тренировки важно было определить степень достоверности

проведенного исследования. С этой целью до и после эксперимента нами проводились измерения, позволяющие оценить уровень физической подготовленности слушателей, включенных в экспериментальную группу, и слушателей, составлявших контрольную группу, которые во время самоподготовки занимались в тренажерном зале.

Поскольку реальные группы слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки, могут быть разной численности, а сами слушатели могут иметь неодинаковый уровень физической подготовленности, для достоверности расчета эффективности применения тематического планирования силовых занятий, организуемых по методу круговой тренировки, нами из экспериментальной и контрольной групп было отобрано одинаковое количество слушателей, показавших лучшие результаты. Это дало возможность предположить достоверность полученных показателей, демонстрирующих произошедшие изменения.

Было установлено, что мужчины из экспериментальной группы в упражнении «Челночный бег 4 x 20 м» показали результаты на 3% более высокие, чем слушатели из контрольной группы, а в упражнении «Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине» разница в показа-

Таблица 2.

РЕЗУЛЬТАТЫ ВХОДНОГО И ВЫХОДНОГО КОНТРОЛЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СЛУШАТЕЛЕЙ

Контрольные упражнения												
№	Мужчины											
	Челночный бег 4 x 20 м (секунды)						Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине (количество раз)					
	ЭГ			КГ			ЭГ			КГ		
	до	после	Δ %	до	после	Δ %	до	после	Δ %	до	после	Δ %
1	18,08	16,22	10,29	17,71	16,58	6,38	6	11	45,45	9	12	25,0
2	17,52	16,24	7,31	17,84	16,49	7,57	9	14	35,71	7	10	30,0
3	18,08	16,5	8,74	17,72	16,43	7,28	8	13	38,46	6	8	25,0
4	17,24	16,01	7,13	18,21	16,79	7,80	7	14	50,00	10	12	16,7
5	17,53	15,68	10,55	17,71	16,66	5,93	10	14	28,57	7	11	36,4
6	17,53	16,19	7,64	17,64	16,44	6,80	7	12	41,67	10	12	16,7
7	18,11	16,24	10,33	17,71	16,72	5,59	5	9	44,44	9	13	30,8
8	18,03	16,21	10,09	17,72	16,55	6,60	7	13	46,15	7	10	30,0
9	17,65	16,07	8,95	17,42	16,64	4,48	12	16	25,00	12	15	20,0
10	17,77	15,89	10,58	17,29	16,45	4,86	8	14	42,86	11	13	15,4
11	17,69	16,06	9,21	17,62	16,55	6,07	9	13	30,77	8	11	27,3
12	17,71	16,14	8,87	17,45	16,51	5,39	6	12	50,00	6	9	33,3
х	17,75	16,12	9,14	17,67	16,57	6,23	7,83	12,92	39,92	8,5	11,3	25,5
σ	0,3	0,2	1,2	0,2	0,1	1,0	1,9	1,7	8,0	1,9	1,8	6,7
№	Женщины											
	Челночный бег 10 x 10 м (секунды)						Наклон туловища вперед из положения лежа (количество раз)					
	ЭГ			КГ			ЭГ			КГ		
	до	после	Δ %	до	после	Δ %	до	после	Δ %	до	после	Δ %
1	33,23	28,79	13,36	31,21	28,77	7,82	37	44	15,91	33	40	17,50
2	32,91	28,61	13,07	30,85	28,12	8,85	32	38	15,79	36	41	12,20
3	32,82	28,8	12,25	30,92	28,19	8,83	34	43	20,93	34	38	10,53
4	32,86	28,79	12,39	30,69	27,78	9,48	32	39	17,95	33	36	8,33
5	32,93	28,83	12,45	30,92	28,26	8,60	30	37	18,92	35	38	7,89
6	32,91	28,62	13,04	31,14	28,69	7,87	36	42	14,29	36	41	12,20
7	32,65	28,69	12,13	30,66	28,22	7,96	33	40	17,50	33	39	15,38
8	32,52	28,61	12,02	30,41	27,61	9,21	34	42	19,05	37	43	13,95
х	32,85	28,72	12,59	30,85	28,21	8,58	33,50	40,63	17,54	34,63	39,50	12,25
σ	0,2	0,1	0,5	0,3	0,4	0,6	2,3	2,5	2,1	1,6	2,2	3,3

телях достигла 14,5% ($p < 0,05$). Результаты женщин из экспериментальной группы в упражнении «Наклон туловища вперед из положения лежа»

оказались на 4% лучше, чем у тех, кто входил в контрольную группу, а в упражнении «Челночный бег 10 x 10 м» – на 5,5% ($p < 0,05$).

ОБСУЖДЕНИЕ

Выбор именно таких контрольных упражнений был основан не только на требованиях приказов МВД России, но и на логике исследования. Для достоверности оценки показателей, характеризующих уровень физической подготовленности слушателей, необходимы были проверочные тесты, качество прохождения которых напрямую зависит от развития силовых способностей. Исследование показало, что занятия по разработанной нами методике позволяют достичь большего эффекта по сравнению с занятиями, организованными в контрольной группе, где слушатели уделяли основное внимание непосредственной отработке нормативов, которые требуется выполнять на итоговой аттестации. Это говорит о том, что за счет вариативности выбора упражнений для различных мышечных групп появляется возможность лучше прорабатывать мышечные волокна. А это, в свою очередь, позволяет в дальнейшем дополнительно включать их в работу при выполнении физических действий, что и приводит в итоге к более высоким результатам. Таким образом, есть основания говорить о том, что применение разработанной нами методики способствует не только развитию у сотрудников полиции силы, но и улучшению показателей физической подготовленности.

Итак, вышесказанное позволяет сделать вывод о том, что сформулированная перед началом исследования проблема может быть успешно решена путем применения представленной методики. Комплексное развитие мышечной системы приводит к совершенствованию силовых способностей сотрудников полиции. Это помогает им не только эффективно решать оперативно-служебные задачи, но и выполнять нормативы по физической подготовке, подтверждая свою профессиональную пригодность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение статодинамических упражнений на занятиях, организованных по методу круговой тренировки, в рамках самоподготовки слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России, доказало эффективность рассмотренной в настоящей статье методики. Она позволяет сотрудникам полиции повышать уровень своей физической подготовленности и успешно справляться с контрольными нормативами по окончании обучения. Считаем, что обязательным условием организации занятий по физподготовке является их направленность на развитие силовых способностей слушателей, что должно обеспечиваться планированием упражнений с обязательным строгим дозированием нагрузки в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. ■

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ермилов Ю.А., Жуков В.И. К вопросу общей физической подготовки сотрудников полиции, принятых на службу // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 133-137.
2. Апальков А.В., Тарасов В.А., Воробьева В.Р. Значение физической подготовки в профессиональном обучении слушателей // Проблемы правоохранительной деятельности. 2022. № 3. С. 53-57.
3. Пахомов В.И. Характеристика силовых способностей сотрудников ОВД и методика их развития // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 75-83.
4. Троян Е.И., Катаргин С.В. Использование ситуационного метода в физической подготовке для развития скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2017. № 4 (71). С. 78-81.
5. Петров К.Н. Значение дисциплин «Физическая подготовка» и «Общеспортивная подготовка» в курсе профессиональной подготовки сотрудников полиции: история и современность // Балтийский гуманитарный журнал. 2020. Т. 9. № 4 (33). С. 210-212.
6. Алексеев Н.А., Кутергин Н.Б. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2015. № 2 (26). С. 83-85.
7. Кануков А.М. Совершенствование общей физической подготовки слушателей программ профессионального обучения в образовательных организациях МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 3А. С. 74-80.
8. Кодзоков А.Х., Мешев И.Х., Хажироков В.А. Вопросы оптимизации скоростно-силовой подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. I. С. 156-162.
9. Муханов Ю.В., Тарасенко А.А., Лопатин И.И. Проблемы и пути совершенствования физической подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. 2017. №. 1. С. 36-38.
10. Третьяков А.А., Муханов Ю.В., Горбатенко А.В. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников, принятых на службу в органы внутренних дел // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 479-484.
11. Глубокий В.А., Филиппович В.А. Методика развития физических качеств у сотрудников полиции посредством выполнения упражнений с отягощением весом собственного тела // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 78-82.
12. Покорская А.Н., Еремин Р.В. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 2. С. 108-113.
13. Настуев Э.Б., Черкесов Р.М., Кануков А.М. О необходимости формирования силовой выносливости у сотрудников органов внутренних дел // Журнал прикладных исследований. 2021. № 2 (5). С. 190-194.

14. Хаченкова К.Ю., Дятлова К.Д., Аракелян Г.Л. Круговая тренировка как средство совершенствования профессионально важных качеств сотрудников полиции // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 2. С. 90-97.

15. Иванов Д.И., Блудова И.Н. Развитие силовых способностей сотрудников полиции // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2024. Т. 29. № 4 (99). С. 482-488.

REFERENCES

1. Yermilov Yu.A., Zhukov V.I. K voprosu obshchey fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politzii, prinyatykh na sluzhbu // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2019. № 10 (176). S. 133-137.
2. Apal'kov A.V., Tarasov V.A., Vorob'yeva V.R. Znachenije fizicheskoy podgotovki v professional'nom obuchenii slushateley // Problemy pravookhranitel'noy deyatel'nosti. 2022. № 3. S. 53-57.
3. Pakhomov V.I. Kharakteristika silovykh sposobnostey sotrudnikov OVD i metodika ikh razvitiya // Avtonomiya lichnosti. 2024. № 2 (32). S. 75-83.
4. Troyan Ye.I., Katargin S.V. Ispol'zovaniye situatsionnogo metoda v fizicheskoy podgotovke dlya razvitiya skorostno-silovykh kachestv sotrudnikov OVD // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh. 2017. № 4 (71). S. 78-81.
5. Petrov K.N. Znachenije distsiplin «Fizicheskaya podgotovka» i «Obshchefizicheskaya podgotovka» v kurse professional'noy podgotovki sotrudnikov politzii: istoriya i sovremennost' // Baltiyskiy gumanitarnyy zhurnal. 2020. T. 9. № 4 (33). S. 210-212.
6. Alekseyev N.A., Kutergin N.B. Fizicheskaya podgotovka sotrudnika politzii kak odin iz vazhneyshikh elementov professional'noy gotovnosti kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii // Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I.D. Putilina. 2015. № 2 (26). S. 83-85.
7. Kanukoyev A.M. Sovershenstvovaniye obshchey fizicheskoy podgotovki slushateley programm professional'nogo obucheniya v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii // Pedagogicheskiy zhurnal. 2018. T. 8. № 3A. S. 74-80.
8. Kodzokov A.Kh., Meshev I.Kh., Khazhirokov V.A. Voprosy optimizatsii skorostno-silovoy podgotovki slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii // Pedagogicheskiy zhurnal. 2019. T. 9. № 5A. Ch. I. S. 156-162.
9. Mukhanov Yu.V., Tarasenko A.A., Lopatin I.I. Problemy i puti sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki v obrazovatel'nykh organizatsiyakh MVD Rossii // Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni I.D. Putilina. 2017. №. 1. S. 36-38.
10. Tret'yakov A.A., Mukhanov Yu.V., Gorbatenko A.V. Issledovaniye urovnya fizicheskoy podgotovlennosti sotrudnikov, prinyatykh na sluzhbu v organakh vnutrennikh del // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2022. № 3 (205). S. 479-484.
11. Glubokiy V.A., Filippovich V.A. Metodika razvitiya fizicheskikh kachestv u sotrudnikov politzii posredstvom vypolneniya uprazhneniy s otyagoshcheniyem vesom sobstvennogo tela // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. № 2 (180). S. 78-82.
12. Pokorskaya A.N., Yeremin R.V. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy podgotovke sotrudnikov organov vnutrennikh del // Nauka-2020. 2022. № 2. S. 108-113.
13. Nastuyev E.B., Cherkesov R.M., Kanukoyev A.M. O neobkhodimosti formirovaniya silovoy vynoslivosti u sotrudnikov organov vnutrennikh del // Zhurnal prikladnykh issledovaniy. 2021. № 2 (5). S. 190-194.
14. Khachenkova K.Yu., Dyatlova K.D., Arakelyan G.L. Kругovaya trenirovka kak sredstvo sovershenstvovaniya professional'no vazhnykh kachestv sotrudnikov politzii // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya. 2021. Т. 6. № 2. S. 90-97.
15. Ivanov D.I., Bludova I.N. Razvitiye silovykh sposobnostey sotrudnikov politzii // Psikhopedagogika v pravookhranitel'nykh organakh. 2024. Т. 29. № 4 (99). S. 482-488.

© Иванов Д.И., 2025.

ССЫЛКА ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ

Иванов Д.И. Развитие силовых способностей слушателей, обучающихся по программам профессиональной подготовки в образовательных организациях МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2025. № 2 (80). С. 148-154.