

Научная статья

УДК 378+316.6

<https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-231-236>

EDN: <https://elibrary.ru/awgjzs>

НИОН: 2018-0077-4/25-695

MOSURED: 77/27-024-2025-04-894

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования

Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России как повышение общего уровня физического развития

Вадим Анатольевич Хромов¹, Сергей Викторович Мананников²

¹ Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия, hromov1967@mail.ru

² Барнаульский юридический институт МВД России, Барнаул, Россия, msv73_alt@mail.ru

Аннотация. Рассматриваются возможности проведения самостоятельной подготовки курсантов образовательных организаций МВД России как инструмента для повышения общего уровня физической подготовки. Анализируются особенности трудностей организации самостоятельной работы, самоконтроля и мотивации курсантов. Предлагаются рекомендации по повышению уровня планирования тренировок для курсантов, учитывая их общие и индивидуальные способности.

Ключевые слова: физическая подготовка, самостоятельная подготовка, физическое развитие, методика проведения занятий

Для цитирования: Хромов В. А., Мананников С. В. Самостоятельная подготовка курсантов образовательных организаций МВД России как повышение общего уровня физического развития // Психология и педагогика служебной деятельности. 2025. № 4. С. 231–236. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-231-236>. EDN: AWGJZS.

Original article

Independent training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia as an improvement in the general level of physical development

Vadim A. Khromov¹, Sergey V. Manannikov²

¹ Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia, hromov1967@mail.ru

² Barnaulsky Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Barnaul, Russia, msv73_alt@mail.ru

Abstract. The possibilities of conducting independent training for cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia as a tool for improving the general level of physical fitness are considered. The peculiarities of the difficulties of organizing independent work, self-control and motivation of cadets are analyzed. Recommendations are offered for improving the level of training planning for cadets, taking into account their general and individual abilities.

Keywords: physical training, independent training, physical development, teaching methods

For citation: Khromov V. A., Manannikov S. V. Independent training of cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia as an improvement in the general level of physical development. Psychology and pedagogy of service activity. 2025;(4):231–236. (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2025-4-231-236>. EDN: AWGJZS.

Введение. Актуальность данного исследования определяется значительным повышением требований к физической подготовке сотрудников МВД России в условиях усложняющейся оперативной обстановки. Современная действительность предъявляет жесткие критерии к уровню развития физических качеств, необходимых для выполнения служебных обязанностей.

Кроме того, существует объективная необходимость формирования у будущих сотрудников навыков постоянного самосовершенствования для поддержания высокой работоспособности на протяжении всей карьеры. Таким образом, поиск эффективных путей развития физического потенциала курсантов является своевременной и востребованной задачей.

Ключевой проблемой, рассматриваемой в работе, выступает недостаточная результативность существующих подходов к организации самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД. Это проявляется в неоптимальном развитии у них таких критически важных для профессии качеств, как выносливость, сила, ловкость и быстрота реакции. Указанные недостатки напрямую влияют на общий уровень готовности выпускников к реальным условиям службы. Следовательно, требуется поиск новых решений для повышения эффективности данного вида подготовки.

Целью настоящей работы является разработка практических рекомендаций по совершенствованию системы самостоятельной физической подготовки курсантов в образовательных организациях МВД России. Предполагается создание научно обоснованных предложений, направленных на устойчивое повышение их общего уровня физического развития. Реализация данной цели позволит оптимизировать процесс подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел. В конечном счете это должно способствовать повышению качества их профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: во-первых, провести анализ современных требований к физической подготовке сотрудников МВД и существующих программ самостоятельной подготовки курсантов; во-вторых, выявить типичные недостатки и проблемы, возникающие при организации самостоятельных занятий; в-третьих, разработать научно обоснованные рекомендации по оптимизации системы физической подготовки. Решение этих задач обеспечит комплексный подход к совершенствованию процесса.

Нормативная правовая база и актуальные требования к физической подготовленности сотрудников МВД России. Физическая подготовка сотрудников МВД России регламентируется комплексом нормативных правовых документов. Федеральные законы устанавливают общие требования к профессиональной деятельности правоохранительных органов. Ведомственные приказы и стандарты МВД конкретизируют эти положения применительно к физической подготовке. Как указывается в источниках, «в существующих требованиях законодательных и иных нормативных правовых актах Российской Федерации в области образования неоднократно отмечается, что вся система подготовки кадров к высококвалифицированному труду должна учитывать специфику профессиональной деятельности». Такой подход отражен в федеральных государственных образовательных стандартах и документах, регламентирующих образовательную деятельность.

Актуальные требования к физической готовности сотрудников МВД включают базовые нормативы по силовой подготовке. К ним относятся упражнения на развитие мышечной силы рук, ног и корпуса, необходимые для выполнения служебных задач. Нормативы предусматривают минимальные показатели для разных возрастных групп и должностей. Силовые качества являются фундаментом для освоения боевых приемов борьбы и силового задержания. Скоростная подготовка предполагает выполнение упражнений на быстроту реакции и движения в стандартных ситуациях. Нормативы на выносливость оценивают способность длительно поддерживать физическую активность. Эти требования формируют комплексную физическую готовность к действиям в экстремальных условиях. Как отмечают исследователи, развитие данных качеств позволяет перераспределить время на формирование служебно-прикладных умений и навыков, в том числе боевых приемов борьбы.

Критерии оценки физической подготовленности включают систему нормативов по основным физическим качествам. Периодичность контрольных проверок установлена ведомственными документами и проводится регулярно. Результаты проверок фиксируются в личных делах сотрудников и учитываются при аттестации. Невыполнение установленных нормативов может повлечь дополнительные занятия или иные меры.

Критерии оценки физической подготовленности включают систему нормативов по основным физическим качествам. Периодичность контрольных проверок установлена ведомственными документами и проводится регулярно. Результаты проверок фиксируются в личных делах сотрудников и учитываются при аттестации. Невыполнение установленных нормативов может повлечь дополнительные занятия или иные меры.

Анализ существующих программ самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД. Типовые программы самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России имеют четкую структуру. Они включают цели по развитию физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Программы предусматривают этапы обучения с постепенным усложнением задач. Дисциплинарный состав представлен различными видами физических упражнений и спортивными дисциплинами.

Методы тренировок в данных программах включают индивидуальные планы занятий и контрольные тесты для оценки прогресса. Широко используются средства физической подготовки, такие как тренажерные комплексы и спортивные снаряды. «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 [2, с. 149].

Анализ эффективности программ самостоятельной подготовки показывает положительное влияние на физическое развитие курсантов. Исследования фиксируют улучшение показателей выносливости, силы и координации. «В целом, результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной модели организации и проведения физической подготовки, развивающей выносливость и улучшающей умственную работоспособность курсантов» [1, с. 259]. Это

подтверждает достижение поставленных целей программ.

В процессе реализации программ выявлен ряд проблем. Наблюдается недостаток индивидуализации при составлении планов тренировок для курсантов с разным уровнем подготовки. Существуют ограничения в ресурсном обеспечении, включая доступность тренажерного оборудования и спортивных сооружений. Эти факторы снижают потенциальную эффективность самостоятельной физической подготовки.

Типичные трудности и недостатки в организации самостоятельных занятий курсантов. Одной из ключевых проблем в организации самостоятельных физических занятий курсантов является отсутствие системного подхода и недостаточная мотивация. Это приводит к нерегулярности тренировок и снижению их эффективности. Исследования показывают, что курсанты демонстрируют разный уровень двигательной активности в зависимости от учебного расписания и дней недели. Так, у молодых людей объем двигательной активности в учебные дни вырос в полтора раза по сравнению с учебой в школе. Особенно заметна разница между учебными и выходными днями. В дни, когда проводятся занятия по «Физической подготовке», отмечаются наибольшие показатели двигательной активности. Однако в выходные дни курсанты предпочитают пассивный отдых, и объем двигательной активности снижается вдвое. Такая неравномерность свидетельствует о недостаточной сформированности привычки к регулярным самостоятельным тренировкам. Максимальные величины двигательной активности на первых курсах обучения достигаются по окончании второго семестра.

Серьезным ограничением для эффективной самостоятельной подготовки является дефицит методического сопровождения и ресурсного обеспечения. Профессионалы в области физической подготовки сотрудников полиции (Y. Feng с соавторами, F. Kukić с соавторами) считают, что недостаток научных знаний о стандартах ФП и объективных методах оценки общего уровня физической подготовленности сотрудников полиции приводит к серьезным проблемам в качестве преподавания программ ФП. Этот дефицит распространяется и на организацию самостоятельных занятий. Отсутствие научно обоснованных методик и недостаточная ресурсная база препятствуют формированию эффективных индивидуальных программ тренировок. Несоблюдение или существенное снижение минимальных требований к уровню физической подготовленности действующих и будущих сотрудников полиции является следствием указанных проблем. В результате самостоятельная подготовка не достигает поставленных целей по развитию физических качеств курсантов.

Влияние недостаточной самостоятельной физической подготовки на уровень общей физической готовности курсантов. Низкая интенсивность самостоятельных занятий напрямую влияет на снижение нормативных показателей физической подготовки

курсантов. Исследования демонстрируют, что недостаточные по объему и частоте тренировки не позволяют достичь требуемых кондиций. Это подтверждается данными о выполнении контрольных нормативов по физической подготовке. В частности, в научной литературе представлены данные, характеризующие результаты выполнения контрольных нормативов по ФП кандидатами на службу в полиции Краснодарского края. Результаты свидетельствуют, что более 30 % лиц, проходящих обучение по программе профессиональной подготовки для рядового и младшего начальствующего состава, не смогли выполнить контрольные нормативы по ФП даже на оценку «удовлетворительно» [4, с. 279; 7]. Систематическое невыполнение нормативов указывает на устойчивую тенденцию к ухудшению физической формы. Отсутствие регулярных самостоятельных тренировок снижает выносливость, силу и скорость реакции. Данная проблема усугубляется при недостаточном контроле со стороны образовательного учреждения. Как следствие, курсанты оказываются неподготовленными к профессиональным нагрузкам.

Недостаточная физическая готовность существенно увеличивает профессиональные риски при выполнении оперативно-служебных задач. Сотрудники с низким уровнем физического развития чаще получают травмы и не справляются с экстремальными ситуациями. К примеру, проблема гибели и ранения значительного количества сотрудников полиции по причине недостаточной подготовленности к силовому единоборству остается весьма актуальной. Об этом свидетельствуют данные многих исследований [9, с. 5]. Неспособность противостоять физическому воздействию ставит под угрозу выполнение служебных обязанностей.

Дефицит самостоятельной подготовки формирует долгосрочные негативные последствия для служебной адаптации выпускников. Отсутствие сформированной привычки к регулярным физическим нагрузкам затрудняет поддержание необходимой формы в процессе профессиональной деятельности. Это приводит к снижению эффективности выполнения должностных обязанностей в будущем. Таким образом, недостатки в организации самостоятельных занятий в период обучения создают предпосылки для профессиональной дезадаптации.

Методические подходы к планированию и проведению самостоятельных тренировок курсантов. Планирование самостоятельных тренировок курсантов должно основываться на научных принципах структурирования тренировочного процесса. Ключевым аспектом является периодизация нагрузок, предполагающая циклическое чередование фаз различной интенсивности. Это позволяет избежать переутомления и способствует планомерному развитию физических качеств. Чередование видов двигательной активности обеспечивает комплексное воздействие на организм и поддерживает интерес к занятиям. Для повышения эффективности обучения ре-

комендуется проводить тренировки не реже двух раз в неделю, что способствует повышению уровня физического развития и готовности к служебно-боевым задачам [5, с. 20].

Каждая тренировочная сессия должна включать обязательную разминку для подготовки организма к предстоящей нагрузке. Разминка активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает эластичность мышц и связок, что снижает риск травматизма. Основная часть занятия строится с учетом принципов доступности, систематичности и постепенности. Принцип доступности требует дифференциации нагрузок в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности курсантов. Это обеспечивает безопасность и эффективность воздействия упражнений на организм. Принцип систематичности подразумевает строгую и непрерывную повторяемость физических упражнений в сочетании с отдыхом. Например, при развитии выносливости бег должен чередоваться с ходьбой, которая выступает активным отдыхом. Для развития двигательной выносливости целесообразно применять циклические упражнения продолжительностью 15–20 минут в различных режимах нагрузки. Это способствует адаптации организма и достижению устойчивого прогресса. Принцип постепенности выражается в методическом повышении нагрузочных требований для перестройки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Интенсивность и продолжительность нагрузки определяются методами, такими как равномерное упражнение. Завершающая часть тренировки (заминка) включает упражнения на восстановление дыхания и растяжку. Это обеспечивает плавный переход организма в состояние покоя и закрепляет достигнутые результаты.

Индивидуализация самостоятельной физической подготовки с учетом особенностей курсантов. Диагностика физических кондиций и функциональных возможностей курсантов является отправной точкой для разработки индивидуальных программ подготовки. Она включает оценку силовых показателей, выносливости, гибкости и координации, что позволяет определить текущий уровень физической готовности. Такой подход обеспечивает объективную основу для последующего планирования тренировочного процесса. Регулярное проведение диагностических мероприятий способствует отслеживанию динамики развития физических качеств. Систематическая диагностика позволяет выявить сильные и слабые стороны физической подготовленности каждого курсанта. Это дает возможность целенаправленно корректировать тренировочные нагрузки, фокусируясь на развитии отстающих качеств. Для более эффективной подготовки слушателей образовательных организаций МВД России, а также сотрудников ОВД предлагается более масштабно ввести в практику индивидуально-дифференцированный метод обучения в процессе физической подготовки, что позволит при необходимости решить проблему, возникающую у отдельного сотруд-

ника [8, с. 72]. Таким образом, диагностика выступает фундаментом для персонализированного подхода.

Корректировка тренировочных параметров осуществляется на основе данных антропометрических измерений и оценки уровня подготовленности. Интенсивность и объем нагрузок подбираются с учетом индивидуальных особенностей организма, что минимизирует риск перетренированности и травматизма. Такая адаптация обеспечивает оптимальное развитие физических качеств при соблюдении принципа постепенности. Дифференцированный подход позволяет достигать поставленных целей в сжатые сроки.

Учет психофизиологических особенностей курсантов является важным аспектом при подборе видов физической активности и режимов восстановления. «В таких ситуациях навыки боевых приемов борьбы не сработают эффективно, т. к. они сформированы для конкретных условий. В этом случае можно быстро осознать опасность, но невозможно осознанно выбрать адекватное действие. Поэтому в боевых ситуациях итог зависит от способности человека действовать непроизвольно, но адекватно. В свою очередь, такая способность обусловлена состоянием психических и физиологических систем и механизмов, которые участвуют в оценке ситуации и в формировании двигательного акта. Также она зависит от уровня стрессоустойчивости, функционального состояния организма, от степени соответствия физических и двигательных компонентов, сформированных в результате специальной подготовки, параметрам реального боя» [5, с. 19]. Следовательно, тренировочные программы должны включать упражнения, развивающие стрессоустойчивость и адаптационные возможности организма.

Роль мотивации и самоконтроля в повышении эффективности самостоятельной физической подготовки. В контексте оптимизации самостоятельной физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России формирование внутренней мотивации является ключевым элементом. Эффективное целеполагание позволяет курсантам осознать значимость физического развития для их будущей профессиональной деятельности и личного благополучия. Четко сформулированные и достижимые цели способствуют поддержанию высокого уровня заинтересованности в тренировочном процессе. Стратегии формирования внутренней мотивации включают в себя не только постановку долгосрочных задач, но и рефлексию личных достижений. Регулярный анализ прогресса, даже незначительных улучшений, укрепляет уверенность курсанта в собственных силах и стимулирует к дальнейшим усилиям. Этот процесс самоанализа помогает курсантам видеть прямую связь между приложенными усилиями и достигнутыми результатами, что усиливает их внутреннюю мотивацию. Помимо этого, важно создавать условия для осознанного выбора видов физической активности, что также способствует повышению внутренней мотивации. Возможность самостоятельно определять элементы тренировочной программы или выбирать упражнения,

соответствующие личным предпочтениям, делает процесс занятий более привлекательным. Таким образом, сочетание целеполагания и рефлексии достижений формирует устойчивую внутреннюю мотивацию, необходимую для эффективной самостоятельной подготовки.

Для повышения эффективности самостоятельной физической подготовки курсантов критически важны методики объективного самоконтроля физического состояния. «Цель самоконтроля – самостоятельно и регулярно наблюдать за состоянием своего организма во время тренировки, дозировать объем и интенсивность выполнения физической нагрузки, наиболее доступным и быстрым способом» [3]. Использование дневников тренировок позволяет фиксировать параметры нагрузки, самочувствие, а также динамику показателей физического развития, что обеспечивает систематический подход к оценке прогресса. «Задачами самоконтроля являются расширение знаний студента о физическом развитии, приобретение навыков в оценивании психофизической подготовки, ознакомление с простейшими доступными методиками самоконтроля; определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, для коррекции нагрузки при занятиях физической культурой и спортом» [10, с. 73]. Применение антропометрических замеров, таких как измерение массы тела, объемов конечностей и других показателей, предоставляет объективные данные о физических изменениях. Эти данные, в совокупности с записями в дневнике тренировок, позволяют курсантам самостоятельно анализировать эффективность применяемых методик и при необходимости корректировать тренировочный процесс. Регулярный самоконтроль способствует формированию у курсантов навыков самостоятельного анализа и принятия решений, что является неотъемлемой частью успешной физической подготовки. Таким образом, объективный самоконтроль, включающий ведение дневников тренировок и проведение антропометрических замеров, является инструментом для мониторинга и оценки физического состояния. Он позволяет курсантам не только отслеживать свои достижения, но и своевременно реагировать на изменения в организме, оптимизируя нагрузку и предотвращая переутомление. Это способствует более осознанному и целенаправленному подходу к самостоятельным занятиям физической культурой.

Заключение. Проведенное исследование подтвердило высокую актуальность системного подхода к совершенствованию самостоятельной физической подготовки курсантов МВД России. Это обусловлено возрастающими требованиями к физической готовности сотрудников органов внутренних дел в условиях сложной оперативной обстановки. Разработанные рекомендации направлены на обеспечение устойчивого повышения общефизической подготовленности будущих сотрудников.

Анализ существующей практики выявил системные проблемы в организации самостоятельных заня-

тий курсантов. К ним относятся недостаточная индивидуализация тренировочного процесса, дефицит методической поддержки и низкий уровень внутренней мотивации обучающихся. Эти факторы существенно ограничивают развитие физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности.

Предложенные рекомендации формируют комплексный подход к оптимизации самостоятельной подготовки. Он основан на принципах научного планирования физических нагрузок, применении дифференцированных методик и усилении личной ответственности курсантов. Данные меры обеспечивают эффективность и безопасность тренировочного процесса.

Реализация разработанных рекомендаций создает предпосылки для устойчивого повышения уровня общефизической подготовленности будущих сотрудников МВД. Это напрямую повлияет на их способность качественно выполнять оперативно-служебные задачи в сложных и экстремальных условиях профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Болотин А. Э., Сабанин А. М., Сильчук А. М. и др. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2016. № 1. С. 256–259.
2. Алексеев Н. А., Кутергин Н. Б., Клименко Б. А. и др. Некоторые особенности формирования навыков и умений боевых приемов борьбы у курсантов вузов МВД России // Альманах современной науки и образования. 2014. № 4. С. 18–20.
3. Губжоков А. Х., Кануков А. М., Кодзоков А. Х. Боевое самбо как элемент профессионально-прикладной физической подготовки слушателей образовательных организаций МВД России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 71–74.
4. Агошков В. В., Жуковский Е. Н., Галкин В. О. и др. Оценка физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся на первых курсах // Культура физическая и здоровье. 2024. № 2. С. 9–13.
5. 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. С. 148–152.
6. Осипов А. Ю., Юрков А. С., Филиппович В. А. и др. Актуализация процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4. С. 278–283.
7. Баркалов С. Н., Махов С. Ю., Панферов Р. Г. Профессиограммы сотрудников ОВД и порядок их использования в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Орел : МАБИВ, 2021. 66 с.

8. Тхазеплов Р. Л. Актуальные вопросы формирования прикладных двигательных навыков у сотрудников полиции на занятиях по физической подготовке // Педагогический журнал. 2019. № 5. С. 218–224.

9. Холодова Г. Б., Михеева Т. М., Зиамбетов В. Ю. Самоконтроль интенсивности физической нагрузки на основе пульсометрии в процессе занятий физическими упражнениями // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016. № 2. С. 72–76.

10. Цекунов С. О. Динамика функционального состояния курсантов образовательной организации МВД России // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2025. № 7. С. 86–90.

Bibliographic list

1. Bolotin A. E., Sabanin A. M., Silchuk A. M. et al. Pedagogical Model of Physical Training of Cadets of the S.M. Kirov Military Medical Academy with an Emphasis on Endurance Development // Bulletin of the Russian Military Medical Academy. 2016. No. 1. P. 256–259.

2. Alekseev N. A., Kutergin N. B., Klimenko B. A. et al. Some Features of Formation of Skills and Abilities of Combat Wrestling Techniques in Cadets of Universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Almanac of Modern Science and Education. 2014. No. 4. P. 18–20.

3. Gubzhokov A. Kh., Kanukoev A. M., Kodzokov A. Kh. Combat Sambo as an Element of Professional and Applied Physical Training of Students of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Physical Culture and Health. 2022. No. 2. P. 71–74.

4. Agoshkov V. V., Zhukovsky E. N., Galkin V. O. et al. Assessment of the physical condition of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, studying in the first years // Physical Culture and Health. 2024. No. 2. P. 9–13.

5. Ivanov D. I. Development of strength abilities of students studying in professional training programs in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the Kaliningrad Branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2025. No. 2. P. 148–152.

6. Osipov A. Yu., Yurkov A. S., Filippovich V. A. et al. Updating the process of physical training of cadets and police officers // Business. Education. Law. 2024. No. 4. P. 278–283.

7. Barkalov S. N., Makhov S. Yu., Panferov R. G. Job descriptions of police officers and the procedure for their use in the physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Orel : MABIV, 2021. 66 p.

8. Tkhezeplov R. L. Current issues of developing applied motor skills in police officers during physical training classes // Pedagogical Journal. 2019. No. 5. P. 218–224.

9. Kholodova G. B., Mikheeva T. M., Ziambetov V. Yu. Self-monitoring of physical activity intensity based on heart rate monitoring during physical exercise // Bulletin of the Orenburg State University. 2016. No. 2. P. 72–76.

10. Tsekunov S. O. Dynamics of the functional state of cadets of the educational organization of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2025. No. 7. P. 86–90.

Информация об авторах

В. А. Хромов – доцент кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Московского университета МВД России имени В.Я. Кикотя;

С. В. Мананников – старший преподаватель кафедры физической подготовки учебно-научного комплекса специальной подготовки Барнаульского юридического института МВД России.

Information about the authors

V. A. Khromov – Associate Professor of the Department of Physical Training at the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot’;

S. V. Manannikov – senior lecturer at the Department of Physical Training of the Barnaul Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 09.09.2025; одобрена после рецензирования 28.11.2025; принята к публикации 01.12.2025.

The article was submitted 09.09.2025; approved after reviewing 28.11.2025; accepted for publication 01.12.2025.