

Научная статья

УДК 37+796

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

ИИОИ: 2018-0077-1/26-731

MOSURED: 77/27-024-2026-01-930

Область науки: 5. Социальные и гуманитарные науки

Группа научных специальностей: 5.8. Педагогика

Шифр научной специальности: 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

Методы активного восстановления в системе физической подготовки курсантов и слушателей МВД России

Михаил Андреевич Ушаков¹, Денис Вячеславович Золотухин², Анастасия Игоревна Серпионова³

^{1, 2, 3} Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Россия

¹ adm.law@yandex.ru

² adm.law@yandex.ru

³ anastasia.serpionova@gmail.com

Аннотация. Рассматриваются методы активного восстановления как неотъемлемый компонент системы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Проанализированы современные подходы к использованию средств активного восстановления в процессе профессионально-прикладной физической подготовки, а также их влияние на функциональное состояние и динамику физической подготовленности обучающихся. Особое внимание уделяется обоснованию целесообразности включения методов активного восстановления в учебно-тренировочный процесс с учетом специфики служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Авторами предложены перспективные направления совершенствования системы физической подготовки курсантов и слушателей МВД России за счет рационального применения методов активного восстановления.

Ключевые слова: активное восстановление, физическая подготовка, курсанты и слушатели МВД России, физическая работоспособность, профессионально-прикладная подготовка

Для цитирования: Ушаков М. А., Золотухин Д. В., Серпионова А. И. Методы активного восстановления в системе физической подготовки курсантов и слушателей МВД России // Психология и педагогика служебной деятельности. 2026. № 1. С. 184–189. EDN: JGHIBZ.

Original article

Methods of active recovery in the physical training system for cadets and students of Ministry of the Internal Affairs of the Russian Federation

Mikhail A. Ushakov¹, Denis V. Zolotukhin², Anastasia I. Serpionova³

^{1, 2, 3} Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.Ya. Kikot', Moscow, Russia

¹ adm.law@yandex.ru

² adm.law@yandex.ru

³ anastasia.serpionova@gmail.com

Abstract. The article discusses active recovery methods as an integral component of the physical training system for cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Modern approaches to the use of active recovery methods in the process of professional and applied physical training are analyzed, as well as their impact on the functional state and dynamics of students' physical fitness. Particular attention is paid to justifying the feasibility of including active recovery methods in the training process, taking into account the specifics of the official activities of internal affairs officers. The authors propose promising directions for improving the physical training system for cadets and students of the Russian Ministry of Internal Affairs through the rational use of active recovery methods.

Keywords: active recovery, physical training, cadets and students of the Russian Ministry of Internal Affairs, physical fitness, professional and applied training

For citation: Ushakov M. A., Zolotukhin D. V., Serpionova A. I. Methods of active recovery in the physical training system for cadets and students of Ministry of the Internal Affairs of the Russian Federation. Psychology and pedagogics in official activity. 2026;(1):184–189. (In Russ.). EDN: JGHIBZ.

Организация процесса физической подготовки, включающей применение высокоинтенсивных подготовительных методик, в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации носит строго регламентированный, целевой и профессионально-прикладной характер, что и составляет его принципиальную специфику. Данный процесс детерминирован особыми условиями и высокой ответственностью будущей служебной деятельности обучающихся – курсантов и слушателей. В отличие от спортивной или оздоровительной систем, физическая подготовка в ведомственных образовательных учреждениях является «неотъемлемым элементом служебной деятельности» и нацелена на формирование профессиональных двигательных навыков, а также на развитие физических качеств, непосредственно влияющих на эффективное и безопасное выполнение оперативно-служебных задач.

Высокоинтенсивные тренировочные нагрузки, являющиеся основным средством развития специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей, неизбежно сопряжены с возникновением выраженных постнагрузочных изменений в состоянии организма. Ключевым следствием таких нагрузок выступает комплекс болезненных ощущений, определяемых как синдром отсроченной мышечной болезненности («крепатура»), который развивается через 24–72 часа после выполнения непривычной или тяжелой физической работы.

Данное состояние, как отмечается в научной литературе [7], обусловлено совокупностью факторов, среди которых ведущая роль отводится структурным микроскопическим повреждениям (микротравмам) сократительных элементов мышечных волокон и окружающей их соединительной ткани, а также сопутствующему воспалительному процессу, например, растяжению мышц, миозиту (воспаление мышечной ткани), тендиниту (воспаление сухожилий). Вместе с тем в результате интенсивной мышечной деятельности происходит значительное накопление продукта метаболизма – лактата (соли молочной кислоты), что приводит к временному сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону повышения кислотности (ацидозу), что одновременно усиливает ощущение утомления [8].

В связи с этим актуальной задачей современных методик организации физической подготовки в МВД России становится не только планирование физических нагрузок, но и эффективная реализация процессов восстановления, что непосредственно влияет на состояние организма сотрудников.

В этом контексте особое значение приобретают методы активного восстановления, представляющие собой комплекс организованных мероприятий, направленных на ускоренное возвращение функциональных возможностей организма к исходному уровню или к оптимальному состоянию, способствующему выполнению последующей нагрузки.

Принципиальное отличие активного восстановления от пассивного заключается в целенаправленном использовании дозированных вспомогательных средств,

которые через умеренную стимуляцию кровообращения, лимфотока и нервной регуляции способствуют скорейшей нормализации гомеостаза – динамического постоянства внутренней среды организма.

Существует общепринятая в теории и практике спортивной медицины и адаптивной физической культуры классификация методов восстановления, которая в полной мере может быть адаптирована к условиям системы физической подготовки в ОВД [12]. Данная классификация включает разновидность методов, различающихся по своей природе и механизму воздействия.

Первой и фундаментальной группой выступают педагогические методы, которые выступают ключевыми, поскольку органично встраиваются в структуру тренировочного процесса. К ним относятся: рациональное планирование микро- и мезоциклов тренировки с чередованием нагрузок разной направленности и объема; использование в конце тренировочного занятия фазы «заминки» – упражнений низкой интенсивности (например, спокойный бег, ходьба); проведение в дни, следующие за высокоинтенсивными нагрузками, специальных восстановительных тренировок, а также включение в программу занятий упражнений на гибкость.

Физиологический эффект этих методов основан на принципе «активного отдыха», когда умеренная, отличная по характеру от основной, мышечная деятельность ускоряет процессы устранения продуктов метаболизма за счет улучшения капиллярного кровотока в утомленных мышцах и нормализации тонуса центральной нервной системы.

Вторая группа – психологические и психогигиенические методы. К ним относятся приемы психической саморегуляции (аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, визуализация), а также соблюдение основ психогигиены: оптимизация режима труда и отдыха, обеспечение достаточной продолжительности и качества сна, создание благоприятного психологического климата в коллективе. Значимость этой группы обусловлена тем, что нервная система является ведущим звеном в регуляции всех восстановительных процессов. Полноценный сон, в частности, является незаменимым фактором восстановления, так как именно в этой фазе происходит наиболее активный синтез белка и выработка эндогенных гормонов, отвечающих за регенерацию тканей.

Правовую основу данного процесса составляет Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1], определяющий полномочия государства в данной сфере и дающий толкование понятию «физическая подготовка».

Поскольку центральной особенностью выступает глубокая интеграция физической подготовки, в том числе ее высокоинтенсивных форм, в единый процесс профессионального становления сотрудника органов внутренних дел, Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» [2] устанавливает специальные правовые основы службы в ОВД

и закрепляет необходимость поддержания сотрудниками ОВД должного уровня физической подготовленности.

В свою очередь, более детально организация подготовки кадров, включая раздел физической подготовки сотрудников, регламентирована ведомственными нормативными актами, ключевым из которых является приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [3].

Согласно утвержденному Порядку организации подготовки кадров в ходе освоения образовательных программ сотрудники в обязательном порядке «проходят специальную подготовку к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, к участию в мероприятиях по обеспечению общественной безопасности и охране общественного порядка, выполнению оперативно-служебных задач в особых условиях». Это предъявляет требования к содержанию учебно-тренировочных занятий: они должны моделировать экстремальные ситуации служебной деятельности, характеризующиеся высоким психоэмоциональным напряжением, дефицитом времени, необходимостью совершения взрывных двигательных действий и работой в условиях нарастающего утомления. Следовательно, высокоинтенсивные тренировки в системе МВД не ставят перед собой цель роста спортивных результатов, а выступают инструментом адаптации организма и психики курсанта к экстремальным рабочим нагрузкам, формируя «специальную работоспособность».

В контексте физической подготовки сотрудников органов внутренних дел под «высокоинтенсивными тренировками» (ВИТ) понимаются методы, связанные с выполнением упражнений с мощностью, вызывающей значительные физиологические изменения, прежде всего в анаэробных энергетических системах организма.

Частным, но наиболее распространенным случаем ВИТ является метод «высокоинтенсивного интервального тренинга» (ВИИТ). Сущность данной системы заключается в «чередовании низкоинтенсивных нагрузок (аэробных) и высокоинтенсивных нагрузок (анаэробных)». Физиологический смысл такой организации нагрузки состоит в последовательном превышении так называемого «анаэробного порога» – уровня интенсивности работы, при котором образование лактата (соли молочной кислоты) в мышцах начинает превышать скорость его утилизации, что ведет к метаболическому ацидозу (закислению) мышечной ткани.

В условиях ведомственной подготовки ВИИТ приобретает выраженное профессиональное содержание: рабочие интервалы часто моделируют служебные действия (спринтерский бег в экипировке, серии силовых приемов борьбы или самбо, преодоление полосы препятствий), а периоды активного восстановления – элементы оперативной деятельности в режиме умеренной интенсивности.

Как отмечается в научных работах, «физическая подготовка как дисциплина имеет сильную прикладную

направленность, в связи с наличием высочайших требований, предъявляемых к физической подготовленности студентов» [10].

Таким образом, особенность заключается в комплексном, интегративном характере высокоинтенсивных нагрузок, совмещающих развитие физических упражнений (силы, быстроты, силовой выносливости) и отработку профессиональных двигательных навыков в условиях, приближенных к реальным.

Так, интенсивная физическая работа, сопровождающаяся метаболическим ацидозом и микрповреждениями мышечных волокон, выступает ключевым фактором развития синдрома отсроченной мышечной болезненности, или «крепатуры» [5]. В контексте профессиональной подготовки игнорирование данного фактора недопустимо, так как может привести к хроническому утомлению, перетренированности, травматизму и, как следствие, к снижению «боевой готовности» сотрудника.

Особенность организации – обязательный учет высокой травмоопасности при работе на пределе функциональных возможностей, поэтому «к высокоинтенсивным тренировкам необходимо обязательно готовить», обеспечивая предварительную общефизическую и координационную базу.

Планирование тренировочных микроциклов в образовательных организациях строго лимитирует частоту таких нагрузок (как правило, не более 2–3 раз в неделю) и обязательно включает в себя дни активного восстановления, работы над техникой и развития других физических качеств. Указанное требование продиктовано необходимостью предотвращения «перетренированности» – патологического состояния, негативно влияющего на опорно-двигательный аппарат, центральную нервную и сердечно-сосудистую системы [11].

В соответствии с приказом МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44, руководство образовательной организации, профильных кафедр и непосредственно «руководители (начальники) органов, организаций, подразделений МВД России» несут прямую ответственность за состояние физической подготовки, обязаны «принимать непосредственное участие в проведении занятий с сотрудниками, осуществлять контроль за организацией и состоянием подготовки кадров», что обуславливает еще одну ключевую особенность – наличие многоуровневой системы педагогического и медицинского контроля за применением ВИТ.

Контроль включает предварительную оценку уровня физической подготовленности, текущий мониторинг реакции организма на нагрузку и итоговую проверку «профессиональных знаний, умений и навыков сотрудников, необходимых для выполнения служебных обязанностей, в том числе в условиях, связанных с применением физической силы». Оценка эффективности всего процесса подготовки осуществляется в ходе инспектирования, где проверяются «качество, эффективность, практическая направленность» обучения.

С учетом вышесказанного система физической подготовки в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации носит профессио-

нально-прикладной характер. Высокоинтенсивная тренировочная нагрузка, являющаяся неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, предъявляет повышенные требования к адаптационным ресурсам организма курсанта. Ключевым физиологическим процессом, лимитирующим работоспособность во время и после такой нагрузки, выступает накопление продуктов метаболизма, прежде всего лактата (соли молочной кислоты) и ионов водорода (H^+) в мышечной ткани и крови [4].

Совокупность метаболических и структурных сдвигов, вызванных с интенсивной работой, в специальной литературе определяется как «состояние утомления». Современные данные свидетельствуют, что «уровень лактации» (имеется в виду концентрация лактата) сам по себе не является прямой причиной мышечной боли, но служит маркером преимущественно анаэробного гликолиза и коррелирует с развитием ацидоза, нарушающего сократительную функцию и энергообеспечение мышц [13].

Следовательно, целью восстановления после высокоинтенсивной нагрузки является не просто удаление лактата, а комплексная «оптимизация репаративных процессов», нормализация гомеостаза и стимуляция синтеза белковых структур, что в итоге ведет к восстановлению и росту тренированности.

В контексте профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел, где физические качества напрямую определяют служебную эффективность и безопасность, управление восстановлением приобретает особое значение. Исследования, в том числе ретроспективный анализ различных тренировочных подходов, показывают, что «тренировочные протоколы могут повысить производительность и оптимизировать способность к выполнению служебных задач у сотрудников» [6]. Однако длительное применение высокоинтенсивных режимов без восстановления ведет к кумуляции утомления, повышает риск «костно-мышечных травм» и снижает уровень мотивации человека к выполнению высокоинтенсивных физических нагрузок.

Методы восстановления традиционно делятся на пассивные (полный покой) и активные. Активное восстановление (АВ) – это выполнение деятельности низкой интенсивности в периоды после основной тренировки или между интенсивными нагрузками. Его физиологический эффект основывается на нескольких механизмах.

Во-первых, поддерживаемая мышечная активность усиливает кровоток и лимфоотток, что способствует более быстрому выведению метаболитов из мышечной ткани и доставке кислорода и питательных веществ.

Во-вторых, активируется работа «мышечного насоса», улучшая процессы кровообращения.

В-третьих, низкоинтенсивная аэробная работа способствует утилизации лактата как энергетического субстрата в ненагруженных мышцах и таких органах, как сердце. Кроме того, активное восстановление оказывает благотворное влияние на центральную нервную систему, нормализуя психоэмоциональный статус курсанта после стрессовой нагрузки.

По нашему мнению, внедрение научно обоснованных методов восстановления является не вспомогатель-

ным, а интегральным элементом методики физической подготовки, напрямую влияющим на успешность прохождения курса обучения и дальнейшую профессиональную деятельность курсантов и слушателей МВД России [5].

К основным методам активного восстановления, применимым в условиях образовательной организации МВД, относятся:

1. Низкоинтенсивная аэробная деятельность: равномерный бег, ходьба продолжительностью 15–30 минут. Это базовый и наиболее доступный метод.

2. Плавание: упражнения в водной среде, где гидростатическое давление способствует уменьшению отека и снижению нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

3. Растяжка: выполнение статических упражнений на растягивание мышц и использование специальных роликов для самомассажа способствует улучшению эластичности мышц, снижению тонуса и локальных гипертонусов.

4. Целенаправленная восстановительная физкультура: комплекс упражнений на подвижность суставов, стабилизацию и расслабление, выполняемый в зале.

Эффективность применения данных методов в системе МВД оценивается не только по субъективным ощущениям, но и по объективным критериям: динамике времени выполнения нормативных упражнений (например, бег на 1 км или 100 м), показателям силовых тестов (жим лежа, подтягивания, отжимания) [14].

Важно подчеркнуть, что «стандартизированные программы силовых тренировок с запланированной периодизацией», включающие фазы активного восстановления, демонстрируют большую эффективность в улучшении силовых показателей и предотвращении травматизма по сравнению с традиционными высокообъемными тренировками на выносливость. Следовательно, интеграция методов активного восстановления в учебно-тренировочный процесс требует индивидуального подхода, учета периодизации нагрузки и четкого методического обеспечения.

Организация восстановительного процесса в рамках учебных занятий по физической подготовке в системе МВД базируется на принципах системности, индивидуализации выполняемой физической нагрузки.

Ключевой организационный аспект – разделение восстановления на срочное (в рамках одного занятия) и отсроченное (между занятиями), при этом методы активного восстановления наиболее эффективны для решения задач срочного восстановления. Практическая реализация начинается с точного дозирования нагрузки, где «лактатный порог» (ЛП), часто отождествляемый с «порогом анаэробного обмена (ПАНО)», служит важным ориентиром.

«ЛП представляет собой такой максимальный уровень нагрузки, при котором вырабатываемый лактат превышает нормальные значения. Лабораторно ЛП определяется при уровне лактата в крови более 4 ммоль/л» [8]. Контроль за соответствием нагрузок

индивидуальному уровню ПАНО курсанта позволяет планировать интенсивность, которая будет эффективно стимулировать адаптацию, но не приведет к чрезмерному и длительному закислению, затрудняющему восстановление [7].

Так, по нашему мнению, содержание восстановительного процесса должно включать комплекс упражнений, выполняемых непосредственно после интенсивной тренировочной работы. К ним можно отнести следующие виды физической активности, способствующей активному восстановлению организма после выполненной физической нагрузки.

1. Активная низкоинтенсивная заминка: выполнение аэробной работы (ходьба, легкий бег, работа на кардиотренажере) с интенсивностью 40–50 % от максимального потребления кислорода или ниже индивидуально-аэробного порога (уровень лактата около 2 ммоль/л) в течение 10–20 минут. Данный метод способствует поддержанию повышенного кровотока, что ускоряет транспорт лактата из рабочих мышц в печень, сердце и другие ткани, где он используется как субстрат для окисления или глюконеогенеза (превращения обратно в глюкозу). Исследование 2024 г. демонстрирует, что регулярные тренировки, особенно по протоколам «высокоинтенсивного интервального тренинга (НИИТ)», статистически значительно повышают скорость клиренса лактата в период отдыха после нагрузки [17].

2. Современные восстановительные технологии и средства: целенаправленное использование таких методик, как «прокатывание массажным роллом» (миофасциальный релиз), направленное на улучшение скольжения фасциальных оболочек мышц и снижение гипертонуса, а также «динамическая и статическая растяжка», способствующая нормализации мышечного кровообращения и эластичности. Внедрение «контрастных водных процедур» и «криотерапии» локального или общего действия способствует рефлекторной регуляции сосудистого тонуса, снижению воспалительных реакций и субъективных ощущений утомления, связанных с микроповреждениями мышц, которые, в отличие от лактата, являются основной причиной «синдрома отсроченной мышечной боли (DOMS)» [13].

3. Дыхательные и нервно-регуляторные техники: важнейшим, но часто игнорируемым аспектом является перевод организма из состояния симпатикотонии («боевой готовности») в состояние парасимпатической доминанты («восстановления»). «Простая практика глубокого дыхания (например, «боксовое дыхание»)» непосредственно после нагрузки активирует парасимпатическую нервную систему, что ускоряет стабилизацию сердечного ритма и гормонального фона, создавая оптимальные внутренние условия для метаболического восстановления.

Так, контроль за ЧСС в зоне восстановления и, при наличии оборудования, «экспресс-тестирование уровня лактата в капиллярной крови» с помощью портативных анализаторов позволяют объективно оценить эффективность применяемых восстановительных методик у конкретного курсанта и скорректировать их.

Таким образом, научно обоснованная интеграция методов активного восстановления в учебно-тренировочный процесс образовательных организаций МВД России представляет собой не дополнительный, а обязательный структурный элемент, напрямую влияющий на рост специальной работоспособности, профилактику переутомления и общую успешность профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел.

Внедрение научно обоснованных методов восстановления является не вспомогательным, а интегральным элементом методики физической подготовки, напрямую влияющим на успешность прохождения курса обучения и дальнейшую профессиональную деятельность курсантов и слушателей МВД России.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6242.
2. Федеральный закон от 30 ноября 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2011. № 49. Ч. 1. Ст. 7020.
3. Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://pravo.gov.ru>.
4. Аулик И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. 2-е изд., перераб. и доп. Москва : Медицина, 1990. 192 с.
5. Карданов А. А. Совершенствование особенностей преподавания физической культуры в образовательных организациях МВД России // Научные высказывания. 2023. № 17 (41). С. 45–52.
6. Кикоть В. Я. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков ; под ред. В. Я. Кикотя. Москва : Юнити-Дана, 2017. 431 с.
7. Селуянов В. Н. Восстановление работоспособности в спорте : научно-методическое пособие / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания. Москва : ТВТ Дивизион, 2016. 120 с.
8. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. Москва : Советский спорт, 2019. 464 с.
9. Физическая подготовка в органах внутренних дел : учебное пособие / под ред. В. А. Томилина. Москва : ДГСК МВД России, 2019. 315 с.
10. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : сборник научных трудов / под ред. Р. В. Камнева. Волгоград : ВА МВД России, 2022. Вып. 7. 145 с.

11. Калашников А. В. Физическая подготовленность сотрудников полиции, проходящих первоначальную профессиональную подготовку в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2024. № 1 (93). С. 112–118.

12. Романенко М. И. Применение восстановительных средств в спортивной тренировке : монография / М. И. Романенко, А. Н. Тихонов. Краснодар : КГУФКСТ, 2020. 168 с.

13. Физическая подготовленность сотрудников полиции, проходящих первоначальную профессиональную подготовку в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2024. № 1 (93). С. 112–118.

14. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : сборник научных трудов / под ред. Р. В. Камнева. Волгоград : ВА МВД России, 2022. Вып. 7. 145 с.

15. Dopsaj M., Janković R. Validnost poligona specifične spretnosti kod studenata KPA: Metabolički i funkcionalni pokazatelji fizičkog opterećenja // Nauka-bezbednost-policija. 2014. T. 19. № 1. С. 185–199.

16. Effect of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on blood lactate clearance in adult males // *Frontiers in Physiology*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fphys.2024.1451464.

17. Implementation of High Intensity Interval Training and Autoregulatory Progressive Resistance Exercise in Police Cadets // *Journal of Exercise Science*. 2022. Vol. 15. № 4. P. 1246–1261.

Bibliographic list

1. Federal Law of December 4, 2007, No. 329-FZ «On Physical Culture and Sports in the Russian Federation» // Collected Legislation of the Russian Federation. 2007. No. 50. Art. 6242.

2. Federal Law of November 30, 2011, No. 342-FZ «On Service in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation and Amendments to Certain Legislative Acts of the Russian Federation» // Collected Legislation of the Russian Federation. 2011. No. 49 (Part 1). Art. 7020.

3. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024, No. 44 «On Approval of the Procedure for Organizing the Training of Personnel to Fill Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation» // Official Internet Portal of Legal Information. URL: <http://pravo.gov.ru>.

4. Aulik I. V. Definition of physical performance in clinical practice and sports. 2nd ed., revised and enlarged. Moscow : Meditsina, 1990. 192 p.

5. Kardanov A. A. Improving the Features of Teaching Physical Education in Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // *Scientific Statements*. 2023. No. 17 (41). P. 45–52.

6. Kikot' V. Ya. Physical Education and Physical Training: a textbook for cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia / V. Ya. Kikot', I. S. Barchukov ; edited by V. Ya. Kikot'. Moscow : Unity-Dana, 2017. 431 p.

7. Seluyanov V. N. Restoration of Performance in Sports: a scientific and methodological manual / V. N. Seluyanov, S. K. Sarsaniya. Moscow : TVT Division, 2016. 120 p.

8. Theory and Methods of Physical Education : textbook / edited by Yu. F. Kuramshin. Moscow : Sovetsky Sport, 2019. 464 p.

9. Physical Training in Internal Affairs Bodies: study guide / edited by V. A. Tomilin. Moscow : DGSK MVD of Russia, 2019. 315 p.

10. Physical Training of Internal Affairs Bodies' Employees: collection of scientific papers / edited by R. V. Kamnev. Volgograd : VA MVD of Russia, 2022. Issue 7. 145 p.

11. Kalashnikov A. V. Physical Fitness of Police Officers Undergoing Initial Professional Training in Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2024. No. 1 (93). P. 112–118.

12. Romanenko M. I. Use of Restorative Aids in Sports Training : monograph / M. I. Romanenko, A. N. Tikhonov. Krasnodar : KSUFKST, 2020. 168 p.

13. Physical Fitness of Police Officers Undergoing Initial Professional Training in Educational Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2024. No. 1 (93). P. 112–118.

14. Physical Fitness of Employees of Internal Affairs Bodies: Collection of Scientific Papers / ed. by R. V. Kamnev. Volgograd : VA MVD of Russia, 2022. Issue 7. 145 p.

15. Dopsaj M., Janković R. Validnost poligona specifične spretnosti kod studenata KPA: Metabolički i funkcionalni pokazatelji fizičkog opterećenja // Nauka-bezbednost-policija. 2014. T. 19. № 1. P. 185–199.

16. Effect of high-intensity interval training and moderate-intensity continuous training on blood lactate clearance in adult males // *Frontiers in Physiology*. 2024. Vol. 15. DOI: 10.3389/fphys.2024.1451464.

17. Implementation of High Intensity Interval Training and Autoregulatory Progressive Resistance Exercise in Police Cadets // *Journal of Exercise Science*. 2022. Vol. 15. № 4. P. 1246–1261.

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 10.11.2025; одобрена после рецензирования 17.11.2025; принята к публикации 12.03.2026.

The article was submitted 10.11.2025; approved after reviewing 17.11.2025; accepted for publication 12.03.2026.