

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

А.В. Сарычев¹, w0773@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2115-3191>

И.Н. Архипцев¹, ArhiptsevIN@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0003-2307-2712>

Н.В. Демченко¹, nvdemchenko@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-6615-8308>

А.В. Максименко¹, mav1202@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-9200-9138>

И.С. Крамской², ikramskoj@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-0284-6304>

¹ Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел

Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия

² Главное управление по работе с личным составом Министерства внутренних дел России, Москва, Россия

Аннотация. Цель. Проанализировать состояние физической подготовки обучающихся в образовательных учреждениях системы МВД России, а также влияние и эффективность применения средств гиревого спорта на уровень развития физических качеств. **Материалы и методы исследования.** В ходе исследования был проведен анализ доступной учебно-методической литературы, для решения обозначенной выше цели исследования были использованы методы педагогического наблюдения, опроса, педагогического эксперимента. Обработка полученных результатов осуществлялась с помощью методов математической статистики. В исследовании принимали участие 170 курсантов мужского пола с первого по четвертый курс. **Результаты.** Полученные эмпирические данные показали эффективность использования элементов гиревого спорта в программах физической подготовки курсантов и слушателей МВД России. В частности, особое влияние оказывается на развитие таких профессионально значимых качеств как сила, выносливость, быстрота, ловкость. Результаты изменений отражены в таблицах. **Заключение.** Благодаря использованию гиревого спорта в процессе физической подготовки обучающихся вузов МВД России будут развиваться и совершенствоваться многие физические качества курсантов и слушателей, прежде всего, сила, выносливость, координация движений. Хорошая физическая подготовка позволит будущим сотрудникам использовать физическую силу для предотвращения административных правонарушений и преступлений.

Ключевые слова: физическая подготовка, сила, выносливость, быстрота, профессионально важные качества, гиревой спорт, элементы гиревого спорта

Для цитирования: Повышение уровня физической подготовки курсантов вузов МВД России средствами гиревого спорта / А.В. Сарычев, И.Н. Архипцев, Н.В. Демченко и др. // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23, № 2. С. 123–131. DOI: 10.14529/hsm230215

IMPROVING PHYSICAL FITNESS IN MIA UNIVERSITY STUDENTS WITH KETTLEBELL SPORT

A.V. Sarychev¹, w0773@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-2115-3191>

L.N. Arhiptsev¹, ArhiptsevLN@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0003-2307-2712>

N.V. Demchenko¹, nvdemchenko@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-6615-8308>

A.V. Maksimenko¹, mav1202@yandex.ru, <http://orcid.org/0000-0002-9200-9138>

I.S. Kramskoy², ikramskoj@gmail.com, <http://orcid.org/0000-0002-0284-6304>

¹ I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod, Russia

² Main Directorate for Work with Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, Russia

Abstract. Aim. This paper presents the analysis of physical fitness in Ministry of Internal Affairs university students as well as the effect of kettlebell sport on the development of physical qualities. **Materials and methods.** This research is based on the analysis of the available literature, pedagogical observation, a survey, and a pedagogical experiment. The results obtained were statistically processed. The study involved 170 male students from the first to the fourth years of study. **Results.** The effectiveness of kettlebell exercise and its effect on the physical fitness of Ministry of Internal Affairs university students were experimentally proven. In particular, a special influence is exerted on the development of such professionally significant qualities as strength, endurance, speed, and agility. The results obtained and their dynamics are provided in the diagram. **Conclusions.** The results of the study unequivocally demonstrate the positive effect of kettlebell exercise introduced into the curriculum of physical PE lessons for Ministry of Internal Affairs university students. Endurance, dexterity, strength, and coordination of movements are formed through constant training with kettlebell exercises. Therefore, the physical training program should include them as good training will enable future employees to apply physical strength for delinquency prevention.

Keywords: physical fitness, strength, endurance, speed, professionally important qualities, kettlebell exercise, kettlebell lifting

For citation: Sarychev A.V., Arhiptsev L.N., Demchenko N.V., Maksimenko A.V., Kramskoy I.S. Improving physical fitness in MIA university students with kettlebell sport. *Human. Sport. Medicine.* 2023;23(2):123–131. (In Russ.) DOI: 10.14529/hsm230215

Введение. Готовность сотрудников органов внутренних дел к несению службы, силовым задержаниям, а также оперативным действиям в период возникновения чрезвычайных ситуаций зависит от физической подготовки, ее типа и качества. Физическая подготовка характеризуется оптимальным состоянием организма, телесной развитостью, требуемым уровнем двигательной подготовленности [16]. Развитие и поддержание физических качеств сотрудников системы МВД России достигается путем постоянных тренировок.

Современная ситуация в мире трактует свои правила к подготовке сотрудников правоохранительных органов. Как известно, в последнее время возросли не только внешние угрозы в виде локальных вооруженных конфликтов, в том числе существующих на границах с Российской Федерацией, но и, к со-

жалению, наблюдается негативная тенденция к дестабилизации политической ситуации в стране деструктивными силами. В связи с этим повышенное внимание уделяется не только теоретическим знаниям, но и физической подготовке будущих практических сотрудников ОВД. Служебная деятельность ужесточает требования к личностным качествам сотрудников, создает условия для совершенствования физической выучки в кратчайшие сроки [5].

Важнейшими качествами, которые необходимы сотруднику полиции в процессе выполнения им своих профессиональных обязанностей – это прежде всего обладание профессиональными компетенциями, высокими морально-нравственными качествами, умение действовать в сложных (а порой экстремальных) условиях оперативной обстановки, а также выносливость, устойчивость к стрессу

и другие важные профессиональные качества, умения и навыки. И немалое значение в успешном выполнении оперативно-служебных задач сотрудником органа внутренних дел имеет его надлежащая физическая подготовка [10].

Гиревой спорт помогает решить проблемы физического совершенствования, оказывает положительное воздействие на общую физическую подготовку [7], способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в здоровом образе жизни [2].

В своем исследовании И.С. Беляев отмечает, что: «занятия гиревым спортом ... способствуют развитию специальной выносливости спортсменов, увеличению функциональных возможностей организма, повышению работоспособности, а также формированию адаптационного потенциала к дальнейшей профессиональной деятельности» [3, 4].

Актуальные вопросы изучения перспектив использования гиревого спорта в процессе физической подготовки обучающихся юридических вузов системы МВД России исследовались в трудах В.Н. Балакшина и С.В. Моренченко [1], В.М. Пальцева [12], А.Н. Шикунова [17], В.В. Ягодина [18], В.А. Глубокого [5, 6, 9] и др.

Стоит отметить, что вышеуказанные и многие другие авторы, в том числе студенты, аспиранты занимаются экспериментальными исследованиями, разрабатывают методики и рекомендации по внедрению гиревого спорта в планы физической подготовки для обучающихся в специализированных вузах правоохранительных органов России. Вместе с тем, несмотря на то, что в последние годы количество исследований в России, проводимых по анализу возможностей применения гиревого спорта в процессе физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, возросло, многие вопросы остались еще не изученными или малоизученными, например, вопросы влияния гиревого спорта на физические качества спортсменов и на общую работоспособность сотрудника в результате занятий указанным видом спорта и исполнения последним своих служебных обязанностей.

При составлении направлений подготовки будущих сотрудников в образовательных учреждениях системы МВД России стоит принимать во внимание опыт подготовки полицейских в США и странах западной Европы. Зарубежные авторы научных статей и мето-

дических пособий пишут, что перед поступлением на службу в ряды полиции испытуемые должны сдать нормативы по физической подготовке [19], в частности, они выделяют различные требования к нормативам по физической подготовке в зависимости от пола и возраста [20–22].

Доступность, простота и долговечность снарядов, а также их низкая стоимость являются неотъемлемым преимуществом гиревого спорта. Экипировка не требует особых затрат, занятия можно проводить как на открытом воздухе, так и в помещении. Возможны как групповые тренировки и выполнение упражнений, так и одиночные.

Цель: рассмотреть вопросы физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, провести анализ эффективности применения средств гиревого спорта на уровень развития физических качеств.

Материалы и методы исследования. Выполнению поставленных задач способствовали методы педагогического наблюдения, опроса и педагогического эксперимента. В исследовании приняли участие 170 курсантов мужского пола с первого по четвертый курс в возрасте от 17 до 22 лет. План исследования предполагал разделение его на несколько этапов. Первый этап состоял из анализа научной литературы по теме исследования. На втором этапе был применен метод педагогического наблюдения с целью оценки качества физической подготовки в вузе и поиску необходимых средств ее улучшения. Педагогический эксперимент был проведен на третьем этапе исследования. На завершающем, четвертом этапе исследования был проведен контрольный прием нормативов, затем проводилась статистическая обработка полученных результатов.

Результаты исследования. В приказе МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 [13] такой элемент гиревого спорта, как «жим гири» был включен в программу подготовки, другие элементы в документе не упоминаются.

Для определения уровня физической подготовки курсантов, перед началом педагогического эксперимента были проведены контрольные замеры выносливости, скоростных и силовых способностей (табл. 1). Силовые способности определялись достижением нормативов в следующих упражнениях: СКУ (силовое комплексное упражнение), подъем

Таблица 1
Table 1

Результаты выполнения упражнений до педагогического эксперимента
The results obtained before the pedagogical experiment

Курс подготовки (среднее значение) Year of study (mean value)	Результаты выполнения упражнений Results						
	Скоростные способности Speed qualities		Силовые способности Strength qualities			Выносливость Endurance	
	Бег 100 м (с) 100-m run (s)	Челночный бег 10×10 shuttle run	СКУ (кол-во циклов) Comprehensive strength exercise (number of cycles)	Подъем на перекладине (кол-во раз) Pull-ups (reps)	Жим гири 24 кг (кол-во раз) 24 kg kettlebell press (reps)	Бег 1 км (мин с) 1 km run (min s)	Бег 3 км (мин с) 3 km run (min s)
1	14,3	26,7	3	11	24	3,40	12,45
2	13,7	26,4	4	11	30	3,25	12,35
3	13,6	26,1	5	12	34	3,20	12,10
4	13,5	25,9	5	13	40	3,20	12,00
\bar{X}	13,77	26,27	4,25	11,75	32	3,26	12,22

Таблица 2
Table 2

Результаты выполнения упражнений после педагогического эксперимента
The results obtained after the pedagogical experiment

Курс подготовки (среднее значение) Year of study (mean value)	Результаты выполнения упражнений Results						
	Скоростные способности Speed qualities		Силовые способности Strength qualities			Выносливость Endurance	
	Бег 100 м (с) 100-m run (s)	Челночный бег 10×10 shuttle run	СКУ (кол-во циклов) Comprehensive strength exercise (number of cycles)	Подъем на перекладине (кол-во раз) Pull-ups (reps)	Жим гири 24 кг (кол-во раз) 24 kg kettlebell press (reps)	Бег 1 км (мин с) 1 km run (min s)	Бег 3 км (мин с) 3 km run (min s)
1	13,7	25,8	4	12	32	3,30	12,14
2	13,3	25,6	5	13	37	3,20	12,06
3	13,3	25,3	6	15	43	3,18	12,03
4	13,1	25,1	6	16	49	3,16	12,00
\bar{X}	13,35	25,45	5,25	14	40,25	3,21	12,05

на перекладине, жим гири 24 кг. Скоростные способности выявлялись достижением нормативов в упражнениях: бег на 100 м, челночный бег. Достижением нормативов в упражнениях бег на 1 км и бег на 5 км выявлялись качества выносливости курсантов. Количество испытуемых – 40 человек, возраст – от 19 до 23 лет, длительность эксперимента – 1 учебный год.

Для доказательства положительного воздействия гиревого спорта на учащихся был проведен педагогический эксперимент.

Занятия по физической подготовке были построены с включением в них элементов гиревого спорта, с гириями весом от 16 до 32 кг. Вес гири зависел от начальной физической подготовки и весовой категории учащегося. Занятия были построены по определенному плану. Тайминг тренировок составлял 40–60 мин. План занятий:

1. Разминка 10–15 мин: пробежка, гимнастические упражнения, разогрев.

2. Упражнения с гириями выполнялись круговым способом, 3 подхода по 10–15 раз: махи гирь двумя руками, толчок гири правой и левой рукой поочередно, рывок гири правой, левой рукой поочередно.

Силовые способности развивались путем применения упражнений с гириями: удержание гири на прямых руках, приседы с гирей на спине, подъемы туловища на наклонной скамье. Комплекс упражнений чередовался.

3. Упражнения на восстановление: растяжка, висы на перекладине, восстановление дыхания.

Для определения изменений уровня физической подготовки курсантов, после педагогического эксперимента были проведены контрольные замеры выносливости, скоростных и силовых способностей, в результате достижения нормативов в аналогичных упражнениях, использованных перед педагогическим экспериментом. Результаты контрольных испытаний после педагогического эксперимента представлены в табл. 2.

Сравнительный анализ показателей перед

педагогическим экспериментом и после него наглядно показал, что все испытуемые улучшили свои результаты. Средние скоростные результаты существенно не изменились, но просматривается положительная динамика. Подобная положительная тенденция просматривается в показателях выносливости и силовых способностях. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что использование средств гиревого спорта в направлении физической подготовки дали положительные результаты, и отразилась на силовых, скоростных способностях и выносливости.

Несмотря на многочисленные экспериментальные доказательства положительного влияния средств гиревого спорта на физическую подготовку курсантов, гиревой спорт не был внесен в перечень служебно-прикладных видов спорта. Текст постановления Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 [11] подтверждает этот факт.

Во многих нормативно-правовых актах, регламентирующих работу образовательных учреждений МВД России, большое внимание уделено физической подготовке, развитию силы и выносливости. В приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 [14], с изменениями от 27 июля 2020 года, внесенными Приказом № 522 [15], в п. 18 и 19 прописаны рекомендации по обучению «жиму гири» в программе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений системы МВД России.

Заключение. Таким образом, анализ учебной литературы доказал существование ряда теоретических проблем изученности влияния средств гиревого спорта на физическую подготовку будущих сотрудников МВД России.

Итогами проведенного педагогического эксперимента стали полученные данные о положительной динамике результатов показателей общей физической подготовки. Как отмечает Е.Е. Горина, А.И. Огурцова и В.С. Тарасова, стоит рекомендовать занятия гиревым спортом обучающимся, имеющим сложности в огневой и физической подготовке [8].

Список литературы

1. Балакшин, В.Н. Физическое воспитание / В.Н. Балакшин, С.В. Моренченко. – Саратов: Саратов. гос. техн. ун-т, 2001. – 66 с.
2. Баранов, В.В. Использование средств гиревого спорта для развития силовых качеств у студентов: методические указания / В.В. Баранов. – Оренбург: Оренбург. гос. ун-т, 2005. – 33 с.

3. Беляев, И.С. Методические особенности подготовки гиревиков высших спортивных рядов в условиях образовательных организаций системы МВД России / И.С. Беляев, А.А. Недоступов, Н.А. Алексеев // *Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей: сб. ст. конф.* – 2017. – С. 36–39.

4. Беляев, И.С. Гиревой спорт как основа повышения физической подготовки девушек, обучающихся в вузе / И.С. Беляев, Д.В. Щербин, В.Е. Дыбов // *Повышение конкурентоспособности кадров в условиях современного образования: материалы Междунар. науч.-практ. конф.* – 2019. – С. 86–90.

5. Глубокий, В.А. Высокоинтенсивный многофункциональный тренинг в физической подготовке сотрудников ФСКН России / В.А. Глубокий // *Вестник Сибир. юрид. ин-та ФСКН России.* – 2012. – № 1 (10). – С. 129–133.

6. Глубокий, В.А. Учебно-тренировочный процесс в секции гиревого спорта вуза ФСКН России / В.А. Глубокий // *Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Междунар. науч.-практ. конф.* – 2015. – С. 60–62.

7. Горина, Е.Е. Физическая культура и спорт в системе ресоциализации осужденных / Е.Е. Горина, Д.Г. Денисов, А.В. Мерзлякин // *Соц. отношения.* – 2016. – № 2 (17). – С. 78–84.

8. Горина, Е.Е. Проблемы освоения дисциплины «Огневая подготовка» курсантами вузов ФСИН России: результаты эмпирического исследования / Е.Е. Горина, А.И. Огурцова, В.С. Тарасова // *Техника и безопасность объектов уголовно-исполнительной системы: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф.* – 2018. – С. 541–543.

9. Кравчук, А.И. Средства гиревого спорта в физической подготовке курсантов СИБЮИ ФСКН России / А.И. Кравчук, В.А. Глубокий // *Вестник Сибир. юрид. ин-та ФСКН России.* – 2015. – № 3 (20). – С. 160–163.

10. Моськин, С.А. Специальная направленность физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / С.А. Моськин, Э.В. Губанов // *Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф.* – 2018. – С. 101–106.

11. Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта и федеральных органов исполнительной власти, осуществляющих руководство развитием этих видов спорта: постановление Правительства РФ от 20.08.2009 № 695 // *Собрание законодательства РФ.* – 2009. – № 35. – Ст. 4246.

12. Пальцев, В.М. Гиревой спорт в вузе / В.М. Пальцев. – Екатеринбург, [б. и.], 1994. – 148 с.

13. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 10.01.2022) «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2018 № 51459) // *Официальный интернет-портал правовой информации.* – <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 28.03.2022).

14. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 (ред. от 27.07.2020) «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // *Официальный интернет-портал правовой информации.* – <http://www.pravo.gov.ru>.

15. Приказ МВД России от 27.07.2020 № 522 «О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880» // *Официальный интернет-портал правовой информации.* – <http://www.pravo.gov.ru>.

16. Приказ Министра обороны РФ от 31.07.2013 № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.08.2013 № 29795) // *Рос. газета.* – № 199. – 06.09.2013.

17. Шикунев, А.Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся / А.Н. Шикунев // *Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании: материалы Всерос. науч.-практ. конф.* – 2003. – С. 136–138.

18. Ягодин, В.В. Основы теории гиревого спорта: учеб. пособие для вузов / В.В. Ягодин. – Екатеринбург: Изд-во УрГПУ, 1996. – 218 с.

19. Якимович, В.С. Сравнительный анализ методик физической подготовки претендентов на службу в полиции в России и США / В.С. Якимович, В. А. Овчинников // Вестник Волгоград. акад. МВД России. – 2017. – № 3 (42). – С. 133–136.

20. Anderson, G.S. *Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2* / G.S. Anderson, D.B. Plecas. – Abbotsford: University of the Fraser Valley, 2008. – 54 p.

21. Farenholtz, D.W. Recommended Canadian standards for police physical abilities / D.W. Farenholtz, E.C. Rhodes // *Canadian Police College Journal*. – 1990. – Vol. 14, No. 1. – P. 37–49.

22. Rhodes, E.C. Police officers physical abilities test compared to measures of physical fitness / E.C. Rhodes, D.W. Farenholtz // *Canadian Journal of Sport Science*. – 1992. – Vol. 17, No. 3. – P. 228–233.

References

1. Balakshin V.N., Morenchenko S.V. *Fizicheskoe vospitanie* [Physical Education]. Saratov, State Technical University Publ., 2001. 66 p.

2. Baranov V.V. *Ispol'zovanie sredstv girevogo sporta dlya razvitiya silovykh kachestv u studentov* [The Use of Kettlebell Lifting for the Development of Strength Qualities in Students]. Orenburg, Orenburg State University Publ., 2005. 33 p.

3. Belyaev I.S., Nedostupov A.A., Alekseev N.A. [Methodological Features of Training Kettlebell Lifting of the Highest Sports Categories in the Conditions of Educational Organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley: sbornik statey konferentsii* [Actual Problems of Physical Culture and Sports of Cadets and Students. Collection of Articles of the Conference], 2017, pp. 36–39. (in Russ.)

4. Belyaev I.S., Shherbin D.V., Dybov V.E. [Kettlebell Lifting as a Basis for Improving the Physical Fitness of Girls Studying at the University]. *Povyshenie konkurentosposobnosti kadrov v usloviyakh sovremennogo obrazovaniya: materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improving the Competitiveness of Personnel in the Conditions of Modern Education. Materials of the International Scientific and Practical Conference], 2019, pp. 86–90. (in Russ.)

5. Glubokiy V.A. [High-Intensity Multifunctional Training in Physical Training of Employees of the Federal Drug Control Service of Russia]. *Vestnik Sibirskogo yuridicheskogo instituta FSKN Rossii* [Bulletin of the Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia], 2012, pp. 129–133. (in Russ.)

6. Glubokiy V.A. [Educational and Training Process in the Kettlebell Lifting Section of the Federal State Medical University of Russia]. *Sovershenstvovanie professional'noy i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudnikov silovykh vedomstv: materialy XVII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Improvement of Professional and Physical Training of Cadets, Students of Educational Organizations and Employees of Law Enforcement Agencies: Materials of the XVII International Scientific and Practical Conference], 2015, pp. 60–62. (in Russ.)

7. Gorina E.E., Denisov D.G., Merzlikin A.V. [Physical Culture and Sport in the System of Resocialization of Convicts]. *Sotsial'nye otnosheniya* [Social Relations], 2016, pp. 78–84. (in Russ.)

8. Gorina E.E., Ogurtsova A.I., Tarasova V.S. [Problems of Mastering the Discipline Fire Training by Cadets of Universities of the Federal Penitentiary Service of Russia. Results of an Empirical Study]. *Tekhnika i bezopasnost' ob"ektov ugovolno-ispolnitel'noy sistemy: sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Technique and Safety of Objects of the Penal System. Collection of Materials of the International Scientific and Practical Conference], 2018, pp. 541–543. (in Russ.)

9. Kravchuk A.I., Glubokiy V.A. [The Means of Kettlebell Lifting in the Physical Training of Cadets of the SIBYU FSKN of Russia]. *Vestnik Sibirskogo yuridicheskogo instituta FSKN Rossii* [Bulletin of the Siberian Law Institute of the Federal Drug Control Service of Russia], 2015, pp. 160–163. (in Russ.)

10. Mos'kin S.A., Gubanov Je.V. [Special Orientation of Physical Training of Law Enforcement Officers]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazovaniya: opyt i innovatsionnye tehnologii fizicheskogo vospitaniya: sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Physical Culture and Sport in the System of Vocational Education. Experience and Innovative Technologies of Physical Education. Collection of Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference], 2018, pp. 101–106. (in Russ.)

11. [Resolution of the Government of the Russian Federation “About the Approval of the List of Military-Applied and Service-Applied Sports and Federal Executive Authorities that Manage

the Development of these Sports”]. *Collection of Legislation of the Russian Federation*, August 20, 2009, No. 695, Article 4246. (in Russ.)

12. Pal'tsev V.M. *Girevoy sport v vuze* [Kettlebell Lifting at the University]. Ekaterinburg, 1994. 148 p.

13. [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia “On Approval of the Procedure for Organizing Personnel Training for Positions in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation” of May 5, 2018, No. 275]. *Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii* [Official Internet portal of legal information]. (in Russ.) Available at: <http://www.pravo.gov.ru> (accessed 28.03.2022).

14. [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 1, 2017, no. 450 (as amended on July 27, 2020) “On Approval of the Manual on the Organization of Physical Training in the Internal Affairs Bodies of the Russian Federation”]. (in Russ.) Available at: <http://www.pravo.gov.ru>.

15. [Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 27, 2020. no. 522 “On Amendments to the Orders of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 1, 2017, no. 450 and November 23, 2017, no. 880”]. (in Russ.) Available at: <http://www.pravo.gov.ru>.

16. [Order of the Minister of Defense of the Russian Federation of July 31, 2013, no. 560 “On Amendments to the Manual on Physical Training in the Armed Forces of the Russian Federation, approved by Order of the Minister of Defense of the Russian Federation of April 21, 2009, no. 200” (Registered in the Ministry of Justice of Russia on August 30, 2013, no. 29795)]. *Russian Gazette*, no. 199, 09.06.2013. (in Russ.)

17. Shikunov A.N. [Kettlebell Lifting as an Alternative to Traditional Physical Culture and Sports Methods of Protecting the Health of Students]. *Problemy federal'no-regional'noy politiki v nauke i obrazovanii: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferencii* [Problems of Federal-Regional Policy in Science and Education. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference], 2003, pp. 136–138. (in Russ.)

18. Yagodin V.V. *Osnovy teorii girevogo sporta* [Fundamentals of the Theory of Kettlebell Lifting]. Ekaterinburg, 1996. 218 p.

19. Yakimovich V.S., Ovchinnikov V.A. [Comparative Analysis of Methods of Physical Training of Applicants for Police Service in Russia and the USA]. *Vestnik Volgogradskoy akademii MVD Rossii* [Bulletin of the Volgograd Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2017, pp. 133–136. (in Russ.)

20. Anderson G.S., Plecas D.B. *Physical Abilities Requirement Evaluation (PARE). Discrete Item Analysis. Phase 2*. Abbotford, 2008. 54 p.

21. Farenholtz D.W., Rhodes E.C. Recommended Canadian Standards for Police Physical Abilities. *Canadian Police College Journal*, 1990, vol. 14, no. 1, pp. 37–49.

22. Farenholtz D.W., Rhodes E.C. Police Officers Physical Abilities Test Compared to Measures of Physical Fitness. *Canadian Journal of Sport Science*, 1992, vol. 17, no. 3, pp. 228–233.

Информация об авторах

Сарычев Александр Викторович, заместитель начальника курса факультета правоохранительной деятельности, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия.

Архипцев Иван Николаевич, кандидат юридических наук, доцент, доцент кафедры уголовно-правовых дисциплин, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия.

Демченко Николай Викторович, кандидат юридических наук, заместитель начальника кафедры административно-правовых дисциплин, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия.

Максименко Александр Владимирович, кандидат юридических наук, доцент, начальник кафедры уголовно-правовых дисциплин, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени И.Д. Путилина, Белгород, Россия.

Крамской Иван Сергеевич, кандидат юридических наук, заместитель начальника отдела организации высшего образования, Главное управление по работе с личным составом Министерства внутренних дел России, Москва, Россия.

Information about the authors

Alexander V. Sarychev, Vice Head of Year, Faculty of Law Enforcement Activities, I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod, Russia.

Ivan N. Arhiptsev, Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Criminal Law Disciplines, I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod, Russia.

Nikolai V. Demchenko, Candidate of Juridical Sciences, Deputy Head of the Department of Administrative Law Disciplines, I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod, Russia.

Alexander V. Maksimenko, Candidate of Juridical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Criminal Law Disciplines, I.D. Putilin Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Belgorod, Russia.

Ivan S. Kramskoy, Candidate of Juridical Sciences, Deputy Head of the Department for the Organization of Higher Education, Directorate for Personnel Training, Main Directorate for Work with Personnel of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Moscow, 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 14.01.2023

The article was submitted 14.01.2023