

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СИСТЕМЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД

**Дмитрий Александрович КОЛЕСНИЧЕНКО, Дмитрий Викторович ГОРДЕЕВ,
Борис Олегович ДОДОНКИН**

ФГКОУ ВО «Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя»
117437, Российская Федерация, г. Москва, ул. Академика Волгина, 12
E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Аннотация. Актуальность представленного исследования обусловлена особенностями подготовки сотрудников органов внутренних дел, которые обязаны владеть боевыми приемами борьбы и иметь необходимый уровень специально-физической подготовки. Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности нередко требуют применения физической силы в условиях высокой утомляемости. Это обуславливает необходимость разработки комплексной методики повышения физической выносливости. Целью исследования стало комплексное изучение проблем повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел и разработка соответствующих рекомендаций методического характера. Методической основой исследования является анализ методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на основании содержания приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450, в котором утверждено наставление по порядку организации занятий с сотрудниками ОВД РФ в целях повышения уровня их физической подготовки, а также наблюдения за группой испытуемых до и после внедрения предлагаемых рекомендаций по совершенствованию определенного физического качества в течение трех месяцев. Обращено внимание на порядок отработки ряда силовых качеств, таких, как сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), жим гири, а также методику выполнения упражнений на скорость, быстроту и ловкость, различные виды челночного бега, на разнообразные дистанции. Новизной исследования является объединение упражнений по повышению физической выносливости в единый комплекс, включающий упражнения разнонаправленного характера.

Ключевые слова: физическая подготовка; физическая выносливость; методика физического развития; методика физической подготовки

ВВЕДЕНИЕ

Условия несения службы сотрудниками органов внутренних дел, как известно, сопряжены с определенной спецификой – длительным пребыванием на местах несения службы, в пешем передвижении на маршруте патрулирования¹. Указанная особенность отличает такие подразделения, входящие в структуру территориальных органов внутренних дел, как патрульно-постовая служба. Нельзя не заметить, что специфика службы современного полицейского заключается в том, что ее условия диктуют необходимость быть в состоянии физической готовности даже после восьмичасового рабочего дня, что определяется целями пресечения правонарушения или преступления [1]. Физическая го-

товность при этом включает в себя наличие достаточного уровня служебно-прикладного физического развития, которое включает в себя такие характеристики, как сила, выносливость, быстрота.

Служебно-прикладная физическая подготовка может рассматриваться как процесс развития преимущественно тех физических качеств, которые будут способствовать наилучшему выполнению своих профессиональных обязанностей, а также освоения тех боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников [2].

Обратимся к рассмотрению основных составляющих служебно-прикладной физической подготовки².

¹ О полиции: федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 03.08.2018) // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7. Ст. 900. 2018. № 32. Ч. II. Ст. 5125.

² Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.08.2018). Доступ из СПС КонсультантПлюс.

Сила понимается как особая способность человека преодолевать внешние сопротивления или противодействовать их влиянию за счет мышечного напряжения или сокращения. Как правило, различают следующие силовые характеристики: статическая и динамическая сила. Под статической силой следует понимать способность мускулатуры развивать максимальное напряжение и удерживать его в течение необходимых временных рамок. Примерами, характеризующими данный вид мышечного напряжения, можно считать удержание объекта, вес которого сопоставим с весом гири, штанги или своего тела, сопротивление партнера в борьбе и т. п. Под динамической силой следует понимать возможность преодолевать сопротивление веса с определенной постоянной скоростью в течение определенного времени.

В свою очередь, выносливость оценивается с позиции способности организма к продолжительному осуществлению определенного типа активности с определенной частотой и, что также важно, без снижения работоспособности. Уровень выносливости в каждом случае определяется длительностью выполнения заданного физического упражнения с постоянной интенсивностью.

Быстрота рассматривается как возможность совершать двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени).

МЕТОДЫ И МЕТОДИКА

Методической основой исследования является анализ методики физической подготовки сотрудников органов внутренних дел на основании содержания приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»³, а также наблюдения за группой испытуемых до и после внедрения предлагаемых рекомендаций по совершенствованию определенного физического качества в течение трех месяцев.

При контрольной сдаче нормативов по физической подготовке слушателями фа-

культета первоначальной подготовки согласно требованиям проводилось сравнение между группами А и В. Обе группы посещали занятия по повышению уровня физической подготовки в течение трех месяцев⁴.

В группе А занятия по физической подготовке проводились согласно Приказа № 450 от 1 июля 2017 г., в котором утверждено наставление по порядку организации занятий с сотрудниками ОВД РФ в целях повышения уровня их физической подготовки. Каждое качество тренировалось отдельно. Как следует из положений приказа, формирование у сотрудников таких физических качеств, как сила и выносливость, быстрота и ловкость осуществляется путем многократного выполнения соответствующих упражнений [3]. Для оценки силы и выносливости слушатели выбирают и выполняют одно упражнение из трех (подтягивание на перекладине, отжимание или жим гири). Для оценки быстроты и ловкости слушатели выполняют челночный бег (один из вариантов 10×10 или 4×20). Согласно указанным наставлениям, тренировка силовой подготовки, скорости и ловкости выглядит следующим образом.

Тренировка силы.

1. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания на перекладине). Согласно условиям наставления, упражнение выполняется из положения «вис на прямых руках», с захватом перекладины сверху. Подтягивание выполняется путем сгибания рук в локтях и считается законченным по поднятию туловища вверх до перенесения подбородка через перекладину (рис. 1).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). Согласно условиям наставления, упражнение выполняется из положения «упор лежа». Следует учитывать, что расстояние между руками должно быть на уровне плеч. Упражнение считается выполненным при касании грудью пола (рис. 2). Касание пола бедрами и животом не допускается.

3. Жим гири. Жим гири (рис. 3), согласно условиям наставления, осуществляется путем полного выпрямления рук из исходного положения «стоя, ноги прямые». Гиря должна располагаться на уровне плеча и

³ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из СПС КонсультантПлюс.

⁴ Прикладная и атлетическая гимнастика. URL: <https://mybiblioteka.su/tom2/2-33874.html> (дата обращения: 20.08.2018).



Рис. 1. Сгибание и разгибание рук в вися на перекладине



Рис. 2. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (отжимания)



Рис. 3. Жим гири

предплечья. Следует учитывать, что дужка гири должна лежать на запястье сверху, а локоть должен быть прижат к корпусу. В данном управлении есть возможность отдыха за счет опускания гири вниз после выполнения упражнения, однако, гиря не должна касаться пола, ее можно перехватить другой рукой. Предполагается, что дальнейшее выполнение упражнения (следующий подход) может осуществляться другой рукой. Необходимо учитывать, что находиться в стационарном состоянии (исходном положении) можно только в течение не более чем пяти секунд. Целесообразно в исходном положении делать вдох, а при осуществлении толчка гири вверх – делать выдох. Выполнение данного упражнения возможно путем 3–5-кратного повторения (подхода) в условиях облегченного веса, то есть вес гири может быть ниже нормативного (при условии, что сотрудник с данным весом выполняет количество жимов, составляющее 85 % раз от нормативного значения. Перерыв между повторениями не должен превышать 2–2,5 минуты.

Тренировка быстроты и ловкости.

1. В целях развития таких качеств, как быстрота, скорость и ловкость в требования по физической подготовке, предъявляемые к сотруднику органов внутренних дел, включен такой вид бега, как челночный. На выбор предлагаются два варианта дистанции: 10×10 м и 4×20 м. Следует отметить, что в практике чаще применяется дистанция 10×10 м. Кроме того, для выработки такого качества, как быстрота и ловкость целесообразно применение бега на различные дистанции. Причем для развития не просто быстроты, а данного качества в совокупности с ловкостью целесообразно применять марш-броски, различные виды прыжков, метание, специальные упражнения на развитие ловкости, которые соответствуют требованиям действующего наставления⁵.

Челночный бег на дистанции 10×10 м и 4×20 м (рис. 4) рекомендуется выполнять в специально оборудованном зале, на спортивном стадионе с линиями, которые отражают положения «старт» и «поворот». Согласно наставлению, ширина таких линий должна

быть включена в дистанции 10×10 м и 4×20 м. Фиксировать результаты выполнения управления необходимо с точностью до 0,1 секунды.

Согласно условиям наставления, упражнение выполняется из положения низкого или высокого старта при подаче команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Следует учитывать, что упражнение считается выполненным после пробега всей дистанции при условии, что слушателем пересечены любой частью тела линии старта и поворота. Не допускается отсутствие касаний хотя бы одной из линий (старта или поворота). В этом случае выполнение норматива не засчитывается. Таким образом, быстрота проявляется в скорости бега, а ловкость – в выполнении разворота (таким образом необходимо пробежать все отрезки дистанции). Время выполнения упражнения фиксируется в тот момент, когда слушатель пересек финишную линию любой частью тела. Недопустимо использование каких-либо естественных или искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью, для облегчения разворота и придания себе ускорения за счет них.

В группе В занятия по повышению уровня физической подготовленности проводились комплексно, то есть в течение одного занятия все качества тренировались суммарно, ставилась задача выполнить раунды (описанные ниже) как можно быстрее. Контроль результатов реализации предлагаемого комплекса, направленного на повышение уровня физической подготовленности, проводилась дважды в неделю.



Рис. 4. Челночный бег

⁵ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из СПС КонсультантПлюс.

ОБСУЖДЕНИЕ

Обратим более пристальное внимание на состав и последовательность выполнения упражнений на основе вышеуказанных методик физической подготовки сотрудниками ОВД. Авторами, руководствуясь содержанием приказа МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления...»⁶, предложены следующие принципиальные моменты, которые используются при подготовке гимнастов⁷ в организации и порядке выполнения упражнений по повышению уровня физической подготовки.

Тренировка силы.

1. Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания на перекладине) (рис. 1). Выполнение подтягиваний на перекладине в объеме, который зависит от количества повторений, которые может сотрудник выполнить изначально. Таким образом, сформулированы следующие рекомендации по выполнению упражнений, способствующих развитию силовых показателей: при максимальном количестве повторений предполагается выполнение 7 подтягиваний или речь идет о семи подходах по одному повторению ($1 - 7 \times 1$), соответственно, в дальнейшем предполагается: при $2 - 8 \times 1$, $3 - 6 \times 2$, $4 - 7 \times 2$, $5 - 6 \times 3$, $6 - 7 \times 3$, $7 - 7 \times 4$, $8 - 6 \times 5$, $9 - 7 \times 5$, $10 - 6 \times 6$, $11 - 7 \times 6$, $12 - 6 \times 7$, $13 - 7 \times 7$, $14 - 7 \times 8$, $15 - 7 \times 9$, $16 - 7 \times 10$.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) (рис. 2). Отработка силы путем выполнения данного упражнения осуществляется путем выполнения 3–5 подходов из положения «упор в облегченных условиях»⁸. Необходимо обратить внимание, что слушатель должен иметь физическое состояние, при котором он может выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа хотя бы в количестве 85 % раз от необходимых требований. Для достижения данных минимальных значений целесообразны постоянные тренировки в домашних (или специализированных) условиях. Следует учитывать, что

отдых между подходами не должен превышать 2–2,5 минут. К примеру, для выполнения контрольных нормативов сотруднику необходимо выполнить 35 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа⁹. Соответственно, 85 % от требуемого количества составляет примерно 29–30 раз.

3. Жим гири (рис. 3). Тренировка силовых качеств с использованием жима гири в облегченных условиях. Предполагается, что сотрудник подбирает для себя облегченный вес (гири, другого предмета), с которым он в состоянии выполнить 85 % нормативного количества подходов. Выполнение управлений осуществляется по 3–5 подходов, отдых между подходами составляет 2–2,5 минуты. После того как с облегченным весом сотрудник выполняет требуемое количество подходов, осуществляется увеличение веса гири до нормативного.

Тренировка быстроты и ловкости.

1. Челночный бег 10×10 м и 4×20 м (рис. 4). Метод тренировки быстроты и ловкости, а также выносливости предполагает систематическое выполнение упражнения путем осуществления 3–6 подходов с промежутками для отдыха. В данном случае время отдыха должно быть достаточным для восстановления сил. В дальнейшем (после отдыха) предполагается выполнение повторений с минимальной потерей скорости. Схема выполнения упражнения следующая: челночный бег на дистанцию 6×6 м выполняется 3–4 раза с максимальной скоростью; челночный бег на дистанцию 10×10 м выполняется 3 раза со скоростью 70–80 % от максимально возможной; челночный бег на дистанцию 16×6 м выполняется 2–3 раза со скоростью 85–90 % от максимально возможной; челночный бег на дистанцию 8×15 м выполняется 3 раза со скоростью 85–90 % от максимально возможной¹⁰.

В традиционном варианте исполнения каждое из перечисленных упражнений выполняется в целях развития конкретного качества (силы или быстроты и ловкости) [4]. В

⁶ Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450. Доступ из СПС КонсультантПлюс.

⁷ Легкая атлетика и ускоренное передвижение. URL: <https://mybiblioteka.su/tom2/2-33875.html> (дата обращения: 22.08.2018).

⁸ Там же.

⁹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 (ред. от 14.08.2018). Доступ из СПС КонсультантПлюс.

¹⁰ Легкая атлетика и ускоренное передвижение. URL: <https://mybiblioteka.su/tom2/2-33875.html> (дата обращения: 22.08.2018).

то же время в рамках проведенного исследования, на занятиях со слушателями, желающими повысить свой уровень физической подготовки, данные упражнения были объединены в единый комплекс, включающий в себя следующие составляющие:

1 раунд – челночный бег 2×10 м на 70 % от максимально возможного темпа и на финише выполняет сгибание и разгибание в упоре лежа на 80 % от максимально возможного количества раз. После этих упражнений в легком темпе снова реализует челночный бег 2×10 м с целью развития навыка правильного разворота на контрольных отрезках; далее следует 40 секунд отдыха в движении для уменьшения ЧСС;

2 раунд – слушатель пробегает 3×10 м на 60 % от максимально возможного темпа и на финише выполняет жим гири на 70 % от максимального количества раз; далее следует челночный бег в легком темпе 3×10 м на 50 % максимально возможного темпа (при выполнении контролируется правильный

разворот на контрольных точках); завершается раунд 30 секундами отдыха в движении для уменьшения ЧСС;

3 раунд – слушатель выполняет сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание на перекладине) максимальное количество раз самостоятельно либо с партнером (если самостоятельно выполнить данное упражнение не может), либо с помощью резиновой петли, которая облегчает сгибание рук на перекладине, после чего следует челночный бег 2×10 м с максимальным ускорением и технически правильным разворотом на контрольных отрезках;

4 раунд начинается сразу же по завершении 3 раунда и включает бег в течение 2-х минут в очень легком темпе.

По итогам эксперимента (табл. 1–2) при сдаче нормативов группа *B* показала результат в силовой подготовке (в количестве раз) на 23 % выше, чем группа *A*; в сдаче нормативов на скорость и ловкость – на 37 % быстрее, чем группа *A*.

Таблица 1

Результаты контрольной сдачи нормативов. Группа *A*

Ф.И.О.	Челночный бег 10×10 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим гири весом 24 кг (раз)	Подтягивание на перекладине (раз)
Слушатель 1	26,3		33	
Слушатель 2	27,0	22		
Слушатель 3	25,4	31		
Слушатель 4	26,9	33		
Слушатель 5	27,9	35		
Слушатель 6	27,5	40		
Слушатель 7	27,3	34		
Слушатель 8	27,4	41		
Слушатель 9	25,3	49		
Слушатель 10	27,1		25	
Слушатель 11	26,9		27	
Слушатель 12	27,2			12
Слушатель 13	27,2			14
Слушатель 14	27,5			10
Слушатель 15	27,1		32	
Слушатель 16	27,7		40	
Слушатель 17	27,3		36	
Слушатель 18	26,6			11
Слушатель 19	26,1			8
Слушатель 20	25,9			10
Слушатель 21	27,3		30	
Слушатель 22	27,5		25	

Таблица 2

Результаты контрольной сдачи нормативов. Группа В

Ф.И.О.	Челночный бег 10×10 м (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Жим гири весом 24 кг (раз)	Подтягивание на перекладине (раз)
Слушатель 1	25,1		39	
Слушатель 2	26,0	36		
Слушатель 3	24,5	37		
Слушатель 4	25,1	41		
Слушатель 5	26,2	44		
Слушатель 6	26,7	46		
Слушатель 7	26,4	39		
Слушатель 8	24,9	49		
Слушатель 9	24,8	56		
Слушатель 10	26,3		39	
Слушатель 11	26,0		35	
Слушатель 12	27,1			16
Слушатель 13	25,4			18
Слушатель 14	27,5			14
Слушатель 15	27,8		38	
Слушатель 16	26,1		44	
Слушатель 17	27,0		42	
Слушатель 18	26,6			17
Слушатель 19	26,1			13
Слушатель 20	25,9			15
Слушатель 21	26,3		38	
Слушатель 22	26,5		31	
Слушатель 23	26,2			18
Слушатель 24	26,9			17
Слушатель 25	27,0		45	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет заключить, что комплексная проработка физических навыков на основе интеграции и последовательного выполнения разнонаправленных комплексов должна стать обязательной составной частью физической подготовки сотрудников органов внутренних дел [5]. Целесообразными такие рекомендации признаются, так как достижение требуемого результата формирования у сотрудников таких качеств, как сила и быстрота с ее помощью очевидно и обеспечивается за счет меньших (по сравнению с традиционным подходом) временных затрат.

Список литературы

1. Колесниченко Д.А., Иванников С.В. Методика отработки приема «рычаг руки внутрь» как компонент физической подготовки сотрудников полиции // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2018. Т. 23.

№ 173. С. 95-101. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-173-95-101.

2. Мельников С.В., Миленин В.М., Нестругин М.А., Сафонов Д.Е. Тактика применения боевых приемов борьбы / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2010. 48 с.
3. Коник А.А., Клименко Б.А., Муханов Ю.В. Совершенствование физической подготовки сотрудников МВД России в период профессионального обучения // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С. 139-143.
4. Пашищев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года. М.: Спорт, 2016.
5. Зайцев А.А., Вилков А.П. Влияние скорости соматического развития на изменение силы мышц нижней конечности у футболисток учебно-тренировочных групп // Современные тенденции развития науки и технологий. 2015. № 3-4. С. 55-58.

Поступила в редакцию 26.09.2018 г.

Отрецензирована 14.10.2018 г.

Принята в печать 12.11.2018 г.

Конфликт интересов отсутствует.

Информация об авторах

Колесниченко Дмитрий Александрович, кандидат экономических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, майор полиции. Рязанский филиал, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, г. Рязань, Российская Федерация. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Гордеев Дмитрий Викторович, старший преподаватель кафедры физической подготовки. Рязанский филиал, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, г. Рязань, Российская Федерация. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Додонкин Борис Олегович, преподаватель кафедры физической подготовки. Рязанский филиал, Московский университет МВД России им. В.Я. Кикотя, г. Рязань, Российская Федерация. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Для корреспонденции: Колесниченко Д.А., e-mail: ekolesnichenko@live.ru

Для цитирования

Колесниченко Д.А., Гордеев Д.В., Додонкин Б.О. Особенности повышения физической выносливости в системе специальной прикладной физической подготовки сотрудников ОВД // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2019. Т. 24, № 178. С. 68-76. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-68-76.

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-68-76

FEATURES OF INCREASE OF PHYSICAL ENDURANCE IN SYSTEM OF SPECIAL APPLIED PHYSICAL TRAINING OF EMPLOYEES OF DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS

**Dmitriy Aleksandrovich KOLESNICHENKO, Dmitriy Viktorovich GORDEEV,
Boris Olegovich DODONKIN**

Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot
12 Academician Volgin St., Moscow 117437, Russian Federation

E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Abstract. The relevance of the present study is due to the peculiarities of training of employees of the Internal Affairs bodies, who are required to know the fighting techniques and have the necessary level of special physical training. The protection of public order and public safety often requires the use of physical force in conditions of high fatigue. This necessitates the development of a comprehensive method of increasing physical endurance. The purpose of the present study is a comprehensive examination of the problems of improving physical endurance in the system of special applied physical training of employees of the Internal Affairs bodies, and the development of appropriate recommendations of a methodical nature. The methodological basis of the study is the analysis of methods of physical training of employees of the Internal Affairs bodies on the basis of the content of the order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated July 1, 2017 № 450 “On approval of the manual on the organization of physical training in the Internal Affairs bodies of the Russian Federation”, as well as monitoring of a group of subjects before and after the implementation of the proposed recommendations to improve a certain physical quality within three months. We pay attention to the order of working out a number of power qualities, such as flexion and extension of the arms in the emphasis lying (push-ups), flexion and extension of the arms in the vis on the crossbar (pull-up), press weights, as well as the method of performing exercises on speed, speed and agility, different types of shuttle running, a variety of distances. The novelty of the study is to combine exercises to improve physical endurance in a single complex, including exercises of multidirectional nature.

Keywords: physical training; physical endurance; methods of physical development; methods of physical training

References

1. Kolesnichenko D.A., Ivannikov S.V. Metodika otrabotki priema «rychag ruki vnutr'» kak komponent fizicheskoy podgotovki sotrudnikov politsii [Methods of “arm lever inside” drill training as a component of police officers physical training]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 173, pp. 95-101. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-173-95-101. (In Russian).

2. Melnikov S.V., Milenin V.M., Nestrugin M.A., Safonov D.E. *Taktika primeneniya boevykh priemov bor'by* [Tactics of Combat Techniques Practice]. Moscow, Centre of Personnel Management Support of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010, 48 p. (In Russian).
3. Konik A.A., Klimenko B.A., Mukhanov Y.V. Covershenstvovaniye fizicheskoy podgotovki sotrudnikov MVD Rossii v period professionalnogo obucheniya [Improvement of physical training of employees of the interior Ministry of Russia in the period of professional training]. *Problemy sovremennoy pedagogicheskoy obrazovaniya – Problems of modern pedagogical education*, 2018, no. 58-3, pp. 139-143. (in Russian)
4. Pashintsev V.G. *Fizicheskaya podgotovka kvalifitsirovannykh dzyudoistov k glavnomu sorevnovaniyu goda* [Physical Training of Qualified Judoists for the Main Competition of the Year]. Moscow, Sport Publ., 2016. (In Russian).
5. Zaytsev A.A., Vilkov A.P. Vliyaniye skorosti somaticheskogo razvitiya na izmeneniye sily myshts nizhney konechnosti u futbolistok uchebno-trenirovochnykh grupp [Effect of the rate of somatic development on the change in muscle strength of lower limbs in football players-a piece of training groups]. *Sovremennyye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologii – Modern trends in the development of science and technology*, 2015, no. 3-4, pp. 55-58. (in Russian)

Received 26 September 2018

Reviewed 14 October 2018

Accepted for press 12 November 2018

There is no conflict of interests.

Information about the authors

Kolesnichenko Dmitriy Aleksandrovich, Candidate of Economics, Senior Lecturer of Physical Training Department, Major of the Police. Ryazan Branch, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot, Ryazan, Russian Federation. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Gordeev Dmitriy Viktorovich, Senior Lecturer of Physical Training Department. Ryazan Branch, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot, Ryazan, Russian Federation. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

Dodonkin Boris Olegovich, Lecturer of Physical Training Department. Ryazan Branch, Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Y. Kikot, Ryazan, Russian Federation. E-mail: ekolesnichenko@live.ru

For correspondence: Kolesnichenko D.A., e-mail: ekolesnichenko@live.ru

For citation

Kolesnichenko D.A., Gordeyev D.V., Dodonkin B.O. Osobennosti povyshe-niya fizicheskoy vynoslivosti v sisteme spetsial'noy prikladnoy fizicheskoy podgotovki sotrudnikov OVD [Features of increase of physical endurance in system of special applied physical training of employees of Department of Internal Affairs]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2019, vol. 24, no. 178, pp. 68-76. DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-178-68-76. (In Russian, Abstr. in Engl.).