

Предупреждение неблагоприятных факторов служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел посредством физических упражнений

Юлия Валерьевна Крохина

Старший преподаватель кафедры огневой и физической подготовки

Международный межведомственный центр подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Домодедово, Россия

i1lya@mail.ru

ORCID 0000-0002-0122-5418

Сергей Николаевич Вязовик

Начальник кафедры Тактико-специальной подготовки и оперативного планирования

Международный межведомственный центр подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом, Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Домодедово, Россия

sergei-139@mail.ru

ORCID 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 04.06.2024

Принята 21.07.2024

Опубликована 15.08.2024

УДК 796.015:351.74

DOI 10.25726/p1436-6702-8804-d

EDN TPDFLK

ВАК 5.8.7. Методология и технология профессионального образования (педагогические науки)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Аннотация

В представленной авторами работе рассматриваются актуальные аспекты повседневной служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, где под воздействием различных факторов возникают неблагоприятные ситуации, которые оказывают негативное влияние на психологическое состояние, и соответственно качество работы полицейских. В современных условиях развития общества многократно возрастают нагрузки, выражающиеся в высоком уровне стресса, возникновении напряженных и конфликтных взаимоотношений в служебных коллективах, спорах с вышестоящим руководством, понижении морального климата и как следствие снижается коэффициент полезной деятельности. Также мы отмечаем то, что помимо психоэмоциональных аспектов возникают проблемы и в организационных, экономических и физических факторах, что, в свою очередь, требует принятия адекватных мер своевременного реагирования со стороны руководства для минимизации возможных отрицательных последствий. В исследовании нами планируется затронуть вопросы причин эмоционального выгорания, высокой нагрузки на сотрудников, недостаточной коммуникации с коллегами по службе, демотивации, и, как итог этого, ухудшение психического и физического здоровья сотрудников органов внутренних дел. Отмечая значимость наличия возможностей для профессионального роста сотрудников, что в свою очередь обеспечивает повышение морального и командного духа, а также перспектив, выражающихся в реализации повышения квалификации, мы изучили мнения ученых и практиков, которые провели исследования в этой области. Одним из ключевых вопросов в работе стали пути решения задач, направленных на предупреждение неблагоприятных факторов служебной

деятельности сотрудников органов внутренних дел посредством физических упражнений, как важный компонент комплексной стратегии, направленной на повышение профессионализма сотрудников органов внутренних дел и их удовлетворенности условиями службы в системе МВД России. Во главу угла мы предлагаем поставить физическую подготовку как эффективное средство успешного выполнения служебных боевых задач, так как она позволяет сотрудникам, чередуя умственную и физическую нагрузки, формировать силу, выносливость и гибкость. Физическая подготовка и психическое здоровье неразрывно связаны между собой, а в совокупности позволяют принимать эффективные оперативно-тактические решения при возникновении нештатных, критических и чрезвычайных обстоятельств. Физические упражнения, несомненно, способствуют повышению уровня мастерства полицейских, минимизируют травмы при выполнении служебных обязанностей и в целом повышают профессиональную составляющую сотрудников правоохранительных органов государства.

Ключевые слова

физическая подготовка, полиция, навыки, обучение, образование, сотрудники, органы внутренних дел, мастерство, повышение квалификации, неблагоприятные факторы.

Введение

Современные задачи, которые стоят перед сотрудниками полиции нашей страны, многогранны и несомненно требуют комплексного подхода. Во-первых, одной из ключевых повседневных задач является обеспечение общественной безопасности и общественного порядка в условиях растущей преступности и новых вызовов и угроз, таких как киберпреступность и терроризм. В этих непростых условиях полиция должна адаптироваться, используя в своей профессиональной деятельности современные технологии, использование которых многократно повышает эффективность служебной деятельности.

Вторым важным компонентом выступает улучшение ежедневного взаимодействия с населением направленного на укрепление доверия к системе правоохранительных органов, в число которых входит полиция. Это может быть реализовано путем открытого диалога, реализации программ профилактики правонарушений и преступлений при непосредственном погружении и активном участии полицейских в жизни общества.

Третьим пунктом может быть сформулирована задача, сопряженная с повышением уровня профессиональной подготовки сотрудников, что включает в себя разнообразное обучение новым методикам работы, технологиям и подходам, а также психологии общения с различными слоями населения. Отметим, что как раз все эти педагогические инструменты имеются на базе нашего подразделения во Всероссийском институте повышения квалификации сотрудников МВД России, являющегося флагманом в системе дополнительного профессионального образования сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации. Только накопленный теоретический и практический опыт в Международном межведомственном центре подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом позволяет сформировать новый уровень знаний и способностей коллег, проходящих курсы повышения квалификации по направлениям и профилям центра. Выпускники получают возможность более эффективно решать многофункциональные оперативные задачи на местах, обеспечивая целевые задачи МВД России. В процессе межфакультетского взаимодействия обеспечивается высокий уровень подготовки по педагогическим, юридическим, психологическим и специальным дисциплинам. Слушатели получают навыки психологии общения с людьми в различных ситуациях.

Как отмечает в своей работе Р.Р. Садеков, профессиональная подготовка личного состава подразумевает овладение приемами психологического взаимодействия, установление доверительного контакта, навыков дедукции в раскрытии преступлений, воспитательных навыков при воздействии на нарушителей правопорядка (Садеков, 2024).

В качестве промежуточного вывода отметим, что современные острые вызовы, с которыми сталкиваются сотрудники правоохранительных органов, требуют от них не только физической и

специальной подготовки, но и серьезных знаний в области права, психологии и конфликтологии. Кроме того, серьезный уровень профессиональной подготовки способствует понижению числа противоправных действий со стороны сотрудников полиции, укреплению доверия со стороны гражданского населения и повышению эффективности работы правоохранительных системы в целом.

Мы также ранее отмечали в своих трудах тот факт, что очень важна важность качественная специальная подготовка сотрудников для выполнения ими стратегических задач, а значит и уровень их компетенций должен быть достаточно высоким, что подтверждается в свою очередь уровнем высокой квалификации, которую полицейские демонстрируют в процессе периодических комплексных испытаний на профессиональную пригодность к

действиям в условиях, которые непосредственно связаны с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при исполнении ими служебных обязанностей (Вязовик, 2023).

Материалы и методы исследования

Говоря о том, что современных условиях служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов риск возникновения неблагоприятных факторов актуализирован, следует отметить, что важны эффективные превентивные меры и подходы, направленные на предупреждение подобных факторов.

Для этого необходимо знать и уметь, как и каким образом проводить анализ рисков. Несомненно, при проведении процедур регулярного анализа возникающих и формирующихся потенциальных угроз, связанных с выполнением служебных обязанностей полицейскими, возможно своевременно распознавать и идентифицировать источники стресса, предпосылки перегрузок и различных конфликтов.

В нашем случае при проведении, к примеру, занятий по физической подготовке, в процессе учебных занятий профессорско-преподавательский коллектив может внедрить процесс обучения слушателей методам управления стрессом, разрешения конфликтов и таким образом повысить их профессиональную компетентность в ходе командной работы, при выполнении физических упражнений (рис. 1).





Рисунок 1. С.Н. Вязовик проводит тренинг на учебном занятии

Необходимо подчеркнуть, что в системе МВД России командная работа является важнейшим – ключевым – фактором успеха в выполнении поставленных служебных и боевых задач, стоящих перед органами внутренних дел. При этом на качество взаимодействия внутри команды сотрудников влияют несколько следующих основных факторов:

- **Коммуникация.** Эффективная и открытая коммуникация способствует лучшему пониманию задач и целей. Регулярное использование современных коммуникационных инструментов (мессенджеры, видеоконференции, социальные сети и платформы для совместной работы) может значительно улучшить обмен информацией.

- **Роли и ответственности.** Четкое распределение ролей и обязанностей помогает избежать путаницы и конфликтов. Каждый член команды должен понимать свою роль и вклад в общий результат дела.

- **Доверие.** Между участниками команды должны быть установлены доверительные отношения. Это способствует созданию комфортной атмосферы, где каждый может выразить свои идеи и опасения.

- **Мотивация.** Разнообразие методов мотивации, включая как материальные, так и нематериальные стимулы, может повысить уровень вовлеченности и производительности команды.

- **Разнообразие.** Разные точки зрения и навыки участников обогащают командную работу и способствуют принятию более обоснованных и взвешенных решений.

- **Сочетание всех этих факторов.** Комплексный подход необходим для повышения качества командной работы и достижения в итоге высоких результатов и эффективного сотрудничества.

Результаты и обсуждение

Кроме всего прочего, важно помнить о безопасности данных и этических аспектах использования технологий в процессе обучения сотрудников МВД. Служебные коллективы должны разработать

стратегии, направленные на эффективное и безопасное использование современных коммуникационных инструментов для достижения своих целей в рамках правового поля.

И еще один важный аспект. Как мы знаем, управление стрессом сегодня стало одной из важнейших задач в современной жизни, и, соответственно, существует множество методов, которые помогают сотрудникам при помощи специалистов справляться с этим состоянием.

Основные подходы можно разделить на психологические, физиологические и поведенческие, при этом:

- К психологическим методам преимущественно относятся когнитивно-поведенческая терапия, медитация и осознанность. Эти методы помогают изменить восприятие стрессовых ситуаций и учат индивидуальной осознанности, что снижает уровень стресса.

- Физиологические методы включают регулярные физические упражнения, йогу и дыхательные практики, которые способствуют снижению напряжения и улучшают общее состояние организма. Также физическая активность вырабатывает эндорфины, способные улучшить эмоциональный фон, повысить настроение.

- К поведенческим методам относят организацию временных интервалов жизни и выстраивание приоритетов – все это помогает справляться с серьезной нагрузкой. При этом определение источников стресса и разработка стратегий их минимизации также играют важную роль.

Несомненно, эти методы могут быть адаптированы под индивидуальные потребности каждого обучающегося сотрудника органов внутренних дел. А регулярное применение данных стратегий способствует устойчивости к стрессовым воздействиям и улучшает качество служебной деятельности и жизни в целом.

Автор А.М. Никоненко в своей работе приводит сравнительный анализ эффективности различных методов управления стрессом (табл. 1) с учетом изменения уровня стресса при использовании комбинации физических упражнений и КПТ, а также график, показывающий, что комбинация физических упражнений и когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) является наиболее эффективной стратегией управления стрессом, снижая его уровень быстрее и значительнее, чем каждый метод в отдельности (рис. 2).

Различные методы, включая физические упражнения, психологическую поддержку, социальные взаимодействия и медикаментозное лечение, могут быть эффективными в снижении уровня стресса. Наиболее эффективными оказываются комбинированные подходы, учитывающие индивидуальные особенности и предпочтения (Никоненко, 2024).

Таблица 1. Сравнительная эффективность различных методов УС

Методы управления стрессом	Снижение уровня стресса (%)	Примечания
Физические упражнения	30	Регулярные занятия спортом, йога
Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)	35	Изменение негативных мыслей и поведения
Методы релаксации и медитация	25	Медитация, дыхательные техники
Социальная поддержка	20	Поддержка семьи и друзей
Медикаментозное лечение	40	Антидепрессанты и анксиолитики под контролем врача

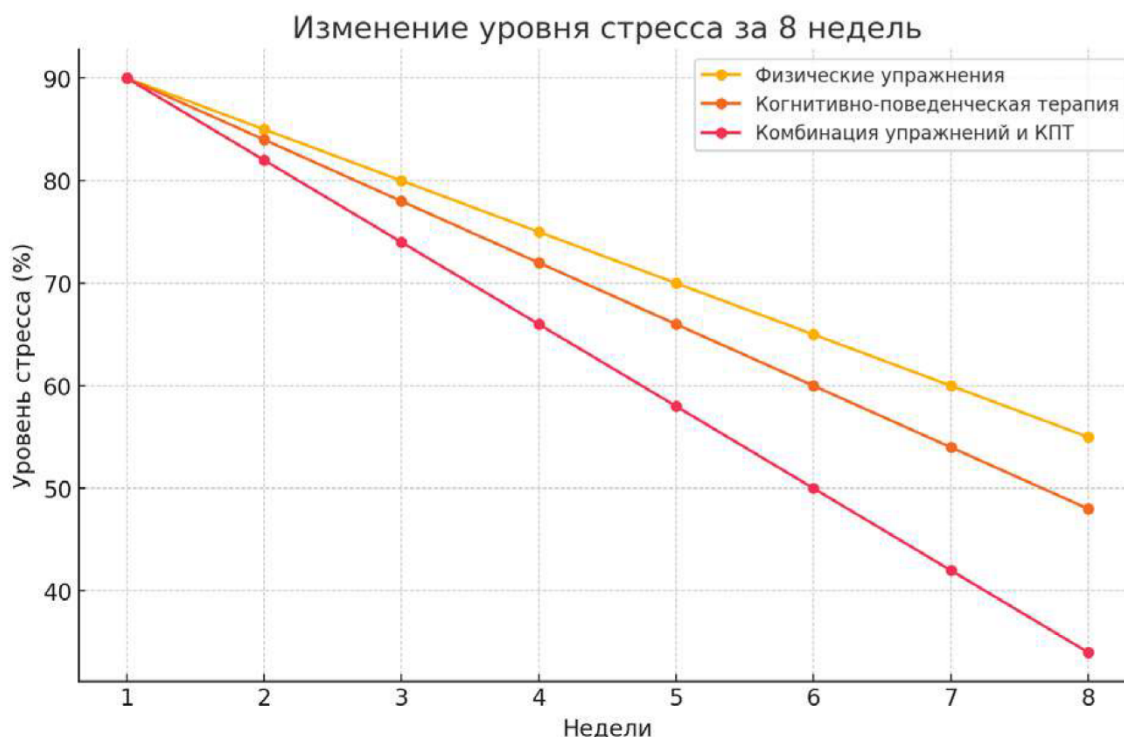


Рисунок 2. Изменение уровня стресса за определенный период

Исходя из накопленного педагогического опыта мы констатируем тот факт, что в ходе занятий по физической подготовке совместно с коллективом обучающихся преподавательское звено способно создать комфортную рабочую среду, что в свою очередь обеспечит комфортабельные условия обучения, что с точки зрения психологии и педагогики будет способствовать снижению уровня стресса. Сюда можно включить как физические аспекты, а также и психологические.

Подтверждением наших исследований служат выводы автора З.Ю. Калмыкова, который отмечает в своей работе, что в целом внедрение современных технологий в процесс обучения полицейских приемам борьбы является важным шагом в повышении качества работы правоохранительных органов. Это позволяет обучать кадровый состав более эффективно, а значит, обеспечивать безопасность граждан в большей степени (Калмыков, 2023).

Также преподавателю важно уметь организовывать коммуникацию на занятиях, это позволяет отладить открытые каналы общения внутри учебного коллектива и помогает своевременно выявить и предложить способы решения различных эмоциональных проблем. Таким образом возможно минимизировать негативные факторы в коллективе и таким образом повысить и производительность труда.

Отметим, что такой опыт педагогической работы уже накоплен и эффективно реализуется на базе Международного межведомственного центра подготовки и переподготовки специалистов по борьбе с терроризмом и экстремизмом при работе не только с сотрудниками органов внутренних дел нашей страны, но и с прибывающими на обучение полицейскими из зарубежных государств (рис. 3).



Рисунок 3. Ю.В. Крохина проводит учебное занятие с иностранными обучающимися

Наше мнение подтверждает автор Д.В. Столяров, отмечающий в своем исследовании, что занятия физическими упражнениями являются очень сильным средством изменения физического и психического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека (Столяров, 2021).

МВД России оказывает помощь и поддержку в реализации государственной политики по формированию имиджа современных полицейских, способных по своим личным и деловым качествам обеспечить надлежащий уровень безопасности общества и государства. Так, в Приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» отображены ключевые аспекты профессиональной подготовки кадров, одним из векторов которой выступает и физическая подготовка (Приказ МВД России «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров...», 2024).

Важнейшим аспектом в процессе профессиональной служебной и физической подготовки органов внутренних дел также является профилактическая работа, также играющая в нем одну из ключевых ролей. Она направлена не только на поддержание физической подготовленности сотрудников полиции, но и на предотвращение различных негативных факторов, которые могут повлиять на их профессиональную деятельность, о которых мы говорили выше. Сама по себе эффективно и грамотно организованная профилактика в системе служебной и физической подготовки является основой для успешной, качественной и безопасной работы органов внутренних дел, позволяет сформировать более здоровую и профессиональную среду, а учебные занятия по психологическим дисциплинам и стресс-менеджменту способны помочь в борьбе с эмоциональным выгоранием и повысить общую устойчивость сотрудников к стрессовым ситуациям.

Очень интересное мнение высказано в работе Д. Сондерса о том, что не существует «пуленепробиваемого полицейского». Тех, кто защищает нас, тоже необходимо защищать от травмирующих физических, психических и эмоциональных проблем, а также оберегать от опасностей,

связанных с выполняемой ими профдеятельностью. Благополучие и безопасность полицейских крайне важны как для них самих, так и их коллег, отделений в целом, так же, как и для общества, которому они служат (Сондерс, 2019).

Можно сделать предположение о том, что внедрение программ физической активности в повседневную практику полицейских подразделений может значительно снизить негативные факторы, влияющие на их служебную деятельность, способствуя формированию более здоровой, в валеологическом аспекта и продуктивной рабочей среды.

Еще одним важным обстоятельством выступает тот факт, что регулярные физические тренировки сотрудников органов внутренних дел помогают предотвратить различные физические и психические заболевания, такие как депрессия и синдром эмоционального выгорания.

Минспорта России проводило опрос, где выяснилось, что больше всего россияне занимаются футболом: 3,3 млн человек, на 2-м месте – плавание: 2,5 млн, на 3-м – волейбол: 2,4 млн (рис. 4) (Министерство спорта Российской Федерации, 2024):



Рисунок 4. Результаты статистики Минспорта России

У полицейских, которые занимаются различными видами спорта, отмечается улучшение работы сердечно-сосудистой системы и повышение выносливости, что позволяет им более эффективно справляться с физическими нагрузками на службе.

Считаем, что физическая активность сотрудников органов внутренних как в процессе обучения, так и на местах прохождения службы, представляет собой мощное средство против различных негативных факторов, которые влияют на повседневную жизнь полицейских. В условиях стресса и интенсивных загруженных графиков, часто сопровождающих профессиональную деятельность сотрудников, регулярные занятия спортом становятся настоящим спасением для поддержания как физического, так и психического благополучия.

Прежде всего, физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые известны как «гормоны счастья», помогающих снизить уровень тревожности и депрессии. Даже элементарная беговая тренировка на улице может значительно улучшить самочувствие и поднять настроение. Кроме того, регулярная физическая активность развивает дисциплину и стойкость, что критически важно для успешной работы сотрудников органов внутренних дел в различных условиях. Тренировки помогают формировать не только здоровое тело, но и крепкий дух, что облегчает преодоление вызовов и трудностей в профессиональной полицейской среде.

Также командные виды спорта безусловно способствуют укреплению взаимопонимания и командного духа внутри служебных коллективов, создавая атмосферу поддержки и сотрудничества. Таким образом, физические упражнения превращаются не только в способ восстановления сил, но и в важный элемент гармонизации жизни сотрудников полиции.

Здесь мы согласны с мнением еще одного автора – Р.О. Бештоева, утверждающего в своей работе, что сегодня в ведомстве назрела настоятельная необходимость в разработке такой системы физической подготовки, функционирование которой позволит действительно воспитать физическую и психологическую готовность сотрудников полиции к успешному выполнению оперативно-служебных и служебно-боевых задач Бештоев, 2019).

Заключение

Таким образом, при осуществлении комплексной работы по обучению сотрудников полиции необходимо учитывать, что дополнительное профессиональное образование играет ключевую роль в повышении квалификации и эффективности выполнения ими служебных обязанностей.

Основные стратегические задачи данного процесса на постоянной основе должны включать:

1. Адаптацию к изменяющимся условиям. Ведомственное образование должно оперативно реагировать на изменения в законодательстве, технологиях и социальных потребностях, что поможет сотрудникам органов внутренних дел эффективно справляться с новыми вызовами.

2. Улучшение профессиональных навыков. Обучение должно быть направлено на развитие практических навыков, необходимых для выполнения специфических задач, таких как работа с общественностью, расследование преступлений и управление кризисными ситуациями.

3. Формирование единого подхода. Важно обеспечить стандартизацию программ обучения, что позволит создать единое поле знаний и умений среди сотрудников разных подразделений системы МВД России.

4. Поддержку морального духа и мотивации. Программы дополнительного профессионального образования должны способствовать не только профессиональному росту, но и укреплению моральных ценностей, что положительно скажется на общей атмосфере в служебном коллективе.

Подводя итог изложенному в данной работе, подчеркнем, что стратегическое развитие дополнительного образования сотрудников полиции является необходимым условием для повышения их профессиональной эффективности и психологической готовности к выполнению задач в современных условиях.

Список литературы

1. Садеков Р.Р. Теоретический анализ проблемы формирования профессиональной готовности сотрудников МВД России к выполнению служебных обязанностей // Педагогика и просвещение. 2024. № 1. С. 34-41.

2. Вязовик С.Н., Крохина Ю.В. Особенности организации обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации в рамках общей физической подготовки // Управление образованием: теория и практика. 2023. № 9(67). С. 28-38.

3. Никоненко А.М. Стратегии управления стрессом: теории, методы и эффективность // Вестник науки. 2024. Т. 4. № 6(75). С. 222-227.

4. Калмыков З.Ю. К вопросу необходимости совершенствования преподавания боевых приемов борьбы на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Пробелы в российском законодательстве. 2023. Т. 16. № 5. С. 71-75.

5. Столяров Д.В. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Аллея науки. 2021. Т. 1. № 12(63). С. 117-120.

6. Приказ МВД России № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» от 2 февраля 2024 г. 2024. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/>

7. Сондерс Д., Котциас В., Рамшанд Р. Стресс в работе сотрудников правоохранительных органов в наши дни: влияние меняющейся социально-политической обстановки // Актуальные проблемы экономики и права. 2019. Т. 13. № 3. С. 1430-1449.
8. Министерство спорта Российской Федерации // Официальный сайт. 2024. <https://www.minsport.gov.ru/>
9. ФГКОУ ДПО ВИПК МВД России // Официальный сайт. 2024. <https://випк.мвд.рф/>
10. Бештоев Р.О. Основы формирования профессиональной компетентности и совершенствование физической подготовки сотрудников полиции // Образование. Наука. Научные кадры. 2019. № 3. С. 117-119.

Prevention of adverse factors in the performance of employees of internal affairs bodies through physical exercises

Julia V. Krokhdina

Senior lecturer of the Department of Fire and Physical Training
International Interdepartmental Center for Training and Retraining of Specialists in Combating Terrorism and Extremism, All-Russian Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia
i1lya@mail.ru
ORCID 0000-0002-0122-5418

Sergey N. Vyazovik

Head of the Department of Tactical and Special Training and Operational Planning
International Interdepartmental Center for Training and Retraining of Specialists in Combating Terrorism and Extremism, All-Russian Institute for Advanced Training of Employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia
sergei-139@mail.ru
ORCID 0000-0000-0000-0000

Received 04.06.2024

Accepted 21.07.2024

Published 15.08.2024

UDC 796.015:351.74

DOI 10.25726/p1436-6702-8804-d

EDN TPDFLK

VAK 5.8.7. Methodology and technology of vocational education (pedagogical sciences)

OECD 05.03.HE. EDUCATION, SPECIAL

Abstract

The work presented by the authors examines the actual aspects of the daily official activities of employees of the internal affairs bodies, where, under the influence of various factors, adverse situations arise that have a negative impact on the psychological state, and, accordingly, the quality of police work. In modern conditions of the development of society, the loads increase many times, expressed in a high level of stress, the emergence of tense and conflicting relationships in service teams, disputes with higher management, a decrease in the moral climate and, as a result, the coefficient of useful activity decreases. We also note that in addition to the psycho-emotional aspects, problems arise in organizational, economic and physical factors, which in turn requires the adoption of adequate measures for a timely response from management to minimize possible negative consequences. In the study, we plan to address the causes of emotional burnout, high workload on

employees, insufficient communication with colleagues in the service, demotivation, and, as a result, the deterioration of mental and physical health of employees of internal affairs agencies. Noting the importance of having opportunities for professional growth of employees, which in turn provides an increase in morale and team spirit, as well as prospects expressed in the implementation of professional development, we studied the opinions of scientists and practitioners who have conducted research in this area. One of the key issues in the work was how to solve problems aimed at preventing adverse factors in the performance of employees of internal affairs bodies through physical exercise, as an important component of a comprehensive strategy aimed at improving the professionalism of employees of internal affairs bodies and their satisfaction with the conditions of service in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia. At the forefront, we propose to put physical training as an effective means of successfully performing official combat tasks, since it allows employees, alternating mental and physical exertion, to form strength, endurance and flexibility. Physical fitness and mental health are inextricably linked, and together they make it possible to make effective operational and tactical decisions in the event of abnormal, critical and emergency circumstances. Physical exercises undoubtedly contribute to improving the skill level of police officers, minimize injuries in the performance of official duties and generally enhance the professional component of law enforcement officers of the state.

Keywords

physical training, police, skills, training, education, employees, law enforcement agencies, skills, professional development, adverse factors.

References

1. Sadekov R.R. Theoretical analysis of the problem of formation of professional readiness of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia to perform official duties // Pedagogy and education. 2024. № 1. pp. 34-41.
2. Vyazovik S.N., Krokhina Yu.V. Features of the organization of training for employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation within the framework of general physical training // Education management: theory and practice. 2023. № 9(67). pp. 28-38.
3. Nikonenko A.M. Stress management strategies: theories, methods and effectiveness // Bulletin of Science. 2024. Vol. 4. № 6(75). pp. 222-227.
4. Kalmykov Z.Yu. On the issue of the need to improve the teaching of combat techniques of wrestling in physical training classes in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Gaps in Russian legislation. 2023. Vol. 16. № 5. pp. 71-75.
5. Stolyarov D.V. The influence of physical culture and sports on the human body // Alley of Science. 2021. Vol. 1. № 12(63). pp. 117-120.
6. Order of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation № 44 «On approval of the Procedure for organizing training for positions in the internal Affairs bodies of the Russian Federation» dated February 2, 2024. 2024. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408598469/>
7. Saunders D., Kotzias V., Ramshand R. Stress in the work of law enforcement officers nowadays: the impact of a changing socio-political situation // Current problems of economics and law. 2019. Vol. 13. № 3. pp. 1430-1449.
8. Ministry of Sports of the Russian Federation // Official website. 2024. <https://www.minsport.gov.ru/>
9. All-Russian institute for advanced training of employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Official website. 2024. <https://випк.мвд.рф>
10. Beshtoev R.O. Fundamentals of professional competence formation and improvement of physical training of police officers // Education. Science. Scientific personnel. 2019. № 3. pp. 117-119.