

Научная статья  
УДК 9.93.930.85

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ ОФИЦЕРОВ ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Александр Николаевич Козырев**

Саратовский военный ордена Жукова Краснознаменный институт войск национальной гвардии,  
Саратов, Россия, alekandrkozirev@yandex.ru

**Аннотация.** В данной статье рассматривается формирование физической подготовленности курсантов военных вузов в процессе их обучения средствами военно-прикладного спорта на примере упражнения «рывок гири». Автором выделяются основные условия формирования и развития физических качеств курсантов на занятиях по физической подготовке, приводятся методики развития у них силы.

**Ключевые слова:** военно-прикладные навыки, качества личности, профессиональная деятельность, физическая подготовка, физические качества, морально-волевые качества личности, физические упражнения, военнослужащий, курсант, средства физической подготовки, армейский гиревой рывок

**Для цитирования:** Козырев А. Н. Формирование физической подготовленности будущих офицеров войск национальной гвардии Российской Федерации // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2023. № 3(12). С. 20–27. URL: [http://svkinio.ru/2023/3\(12\)/Kozyrev.pdf](http://svkinio.ru/2023/3(12)/Kozyrev.pdf).

Original article

## DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL MILITARY-APPLIED SKILLS AS A MEANS OF INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF FUTURE OFFICERS

**Aleksandr N. Kozyrev**

Saratov Military Order of Zhukov Red Banner Institute of the National Guard Troops, Saratov, Russia,  
alekandrkozirev@yandex.ru

**Abstract.** This article discusses the development of professional physical skills of cadets in military universities by means of military-applied sports, using the example of the exercise "kettlebell snatch". In the process of their training. The author highlights the main conditions for the development of physical qualities of cadets in physical training classes, provides methods for developing their strength in the learning process.

**Keywords:** military-applied skills, personality qualities, professional activity, physical training, physical qualities, moral and volitional qualities of personality, physical exercises, serviceman, cadet, means of physical training, army kettlebell snatch

**For citation:** Kozyrev A. N. Development of Individual Military-applied Skills as a Means of Increasing the Level of Physical Fitness of Future Officers. *Izvestija of the Saratov Military Institute of the National Guard Troops*. 2023;(3):20-27. Available from: [http://svkinio.ru/2023/3\(12\)/Kozyrev.pdf](http://svkinio.ru/2023/3(12)/Kozyrev.pdf). (In Russ.).

---

В целях успешной профессиональной деятельности современному военнослужащему войск правопорядка необходима физическая подготовленность к выполнению любых задач,

возложенных на войска национальной гвардии Российской Федерации, а именно: охрана общественного порядка, сохранение необходимых условий обеспечения общественной без-

---

© Козырев А. Н., 2023

опасности, содержание в безопасности основных государственных объектов, постоянная готовность к эффективной борьбе с экстремизмом и терроризмом, готовность к участию в обеспечении установленных в экстренном порядке режимов военного и чрезвычайного положений, готовность к обороне границ Российской Федерации и др.

В процессе более детального рассмотрения этих многогранных задач выделены базовые морально-деловые и волевые качества личности, имеющие первостепенное, а зачастую и главенствующее значение в учебной, служебной и боевой деятельности военнослужащих, а именно: решительность, уверенность в своих силах, способность работать самостоятельно, нацеленность на результат, повышенная работоспособность и т. д.

Формирование у курсанта требуемых качеств личности – процесс сложный. Можно отобрать качества личности, требующиеся офицеру, но объединить их в одном человеке не всегда представляется возможным [1].

Ориентируясь на предложенную С. В. Ценцерай модель системы профессионально важных качеств личности офицера, структурно состоящую из трёх уровней: базовые профессиональные качества, профессионально-специфические качества и морально-психологические качества [2], можно заметить, что развитие силы у курсантов так или иначе затрагивает все уровни системы профессионально важных качеств личности офицера. Развитие силы прямо влияет на базовые и морально-психологические качества, косвенно затрагивает профессионально-специфические качества личности.

В связи с резко меняющейся ситуацией в мире, обострением политических отношений и всё более увеличивающимся количеством вооруженных конфликтов, на которые западные государства пытаются спровоцировать Российскую Федерацию, остро встает вопрос о формировании физической подготовленности военнослужащих Росгвардии к выполнению служебно-боевых задач. Существует острая и актуальная потребность в правильном применении всего спектра возможностей средств формирования и развития устойчивых профессионально важных

морально-деловых качеств личности и физической подготовленности курсанта.

Особое значение в профессиональной подготовке курсантов занимает физическая подготовка, способствующая своими средствами развитию необходимых (в военно-профессиональной деятельности) основных физических и морально-волевых качеств [3].

Приоритетным физическим качеством при оценке физической подготовленности военнослужащего, как правило, является сила. Особенности военной службы предполагают уверенные активные действия военнослужащих в боевых и иных экстремальных условиях, совершение передислокации с вооружением, боеприпасами, военным имуществом и иными материальными средствами. Данные примеры указывают на необходимость физической подготовленности к действиям с внешними отягощениями. Основным средством физической подготовки, направленным на развитие основных физических качеств курсанта – силы и выносливости, являются физические упражнения.

В рамках данной статьи рассмотрим формирование военно-прикладного навыка «сила» на примере упражнения «рывок гири».

Изначально упражнение было создано для проверки уровня физической подготовленности военнослужащих в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. В феврале 2016 года в Центре специальной физической подготовки и выживания ЦСКА прошел первый чемпионат Вооруженных Сил Российской Федерации по армейскому гиревому рывку. А уже в декабре 2019 года армейский гиревой рывок прошел аккредитацию Министерства спорта Российской Федерации, и с нового года по данному виду спорта присваиваются спортивные разряды до кандидата в мастера спорта, что, несомненно, положительно влияет на мотивацию военнослужащих. В соревнованиях могут принимать участие как мужчины, так и женщины. Особая категория военнослужащих – курсанты военных образовательных организаций высшего образования войск национальной гвардии Российской Федерации [4].

В контексте рассматриваемого вопроса необходимо отметить то, что с 2019 года в вой-

сках национальной гвардии Российской Федерации началось планирование разработки руководящих документов по внесению в спартакиаду Росгвардии проведения Чемпионата войск национальной гвардии Российской Федерации армейского гиревого рывка как средства повышения уровня физической подготовленности. В процессе выполнения армейского гиревого рывка задействуются все основные группы мышц. Силовая тренировка с гирей направлена на развитие мускулатуры, повышение способности к проявлению силы в повседневной и боевой деятельности. Рывок гири укрепляет связки, развивает скоростную выносливость организма, улучшает кардиореспираторную систему за счет ускорения пульса и поглощения большого количества кислорода [5].

Данный вид спорта способствует развитию плечевых мышц. Применение в ходе занятий тяжелых гирь помогает в наборе массы тела, а много раз повторяемые упражнения с легкими гирями ведут к сушке мышц. Из-за этого на теле спортсмена можно отчетливо видеть каждую мышцу. Занятия с гирями увеличивают общую выносливость занимающегося, повышают его силовой потенциал. В целом, происходит укрепление всей мышечной системы, комплексно решаются задачи физической подготовленности военнослужащих, развития у них гибкости, улучшения координации движений, повышения выносливости организма. Занятия развивают и помогают укрепить опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и даже помогают решать проблемы поясничного отдела [6].

Кроме того, уровень физической подготовленности военнослужащего неразрывно связан с его психологической готовностью к выполнению различного рода задач. Продолжая рассматривать упражнение «рывок гири», следует отметить, что упражнение выполняется без остановки, с неоднократной сменой рук в течение 12 минут, форма одежды – военная. Однако на любительских соревнованиях иногда бывает, что временной промежуток сокращают для динамичности соревнований, что позволяет проверить сформированность у военнослужащих и ряд волевых качеств. Разница классического рывка и армейского варианта рывка гири в коли-

честве смен рук. Психологически военнослужащим намного проще выходить на спортивный помост, понимая, что менять руки можно необходимое количество раз [6].

Военная служба требует наличия у военнослужащих ряда волевых качеств. В процессе обучения очень важно при формировании личности будущего офицера развивать устойчивую систему потребностей, мотивов, убеждений и интересов курсанта, с помощью которых он воспринимает объективную реальность, определяет приоритеты, выбирает формы своего поведения и осуществляет его корректирование в соответствии с требуемым уровнем физической подготовленности для эффективной профессиональной деятельности. Волевая регуляция тесно связана с мотивационной сферой личности и отмечается как источник социальной активности, способствующей соотнесению своих потребностей с требованиями военной службы [7, 8].

Кроме повышения физического тонуса тела курсант, занимающийся физическими упражнениями с гирями, становится более решительным, целеустремленным. Гиревые упражнения способствуют проявлению в человеке настойчивости и повышению его морально-деловых качеств, ведь для получения высоких результатов необходимы систематические тренировки. Упражнения с гирями рекомендуется проводить под руководством преподавателя (тренера). Это позволит занимающемуся не только уменьшить усталость от нагрузок, но и повысит его интерес, усилит мотивацию к достижениям и разовьет его выносливость, обеспечит физическую подготовленность в целом.

Обращая внимание на плюсы применения армейского гиревого рывка для обеспечения физической подготовленности будущих офицеров, следует отметить, во-первых, экономичность, так как он не требует вложения значительных денежных средств; во-вторых, рывки гири способствуют избавлению от лишнего веса военнослужащего, формируют атлетическую фигуру; в-третьих, это наличие возможности тренировок в любом удобном месте без привязки к спортивному залу; в-четвертых, занятие данным видом спорта обеспечивает профилак-

тику сколиоза, корректирует осанку и укрепляет спинные мышцы; в-пятых, полученные в процессе занятий универсальные физические навыки позволят будущему офицеру более качественно выполнить поставленные задачи, добиться авторитета подчиненного личного состава и, наконец, в-шестых, проявить себя на высоком уровне и в других видах спорта.

Силовые тренировки под руководством руководителя занятия или тренера позволят исключить травматизм и риск в ходе занятий. Занятие с гирей не требует много места, но при этом отлично прорабатывает все мышцы тела – это одно из главных преимуществ данного снаряжения. Внедрение армейского гиревого рывка как отдельного вида не только прибавило в копилку гиревого спорта еще одну дисциплину, но и позволило расширить тренировочный потенциал. Использование в тренировочном процессе рывка гири многократных перехватов (правила армейского гиревого рывка) позволяет восстанавливаться свободной кисти, при этом не останавливаясь и не снижая интенсивность, что в свою очередь позитивно влияет и развивает общую функциональную выносливость, а также развивает общий силовой потенциал силы предплечий, так как все последующие перехваты и рывки все-равно выполняются на фоне усталости и не полного восстановления. Однако по времени и результативности количества подъемов такой техникой прием позволяет гораздо лучше нагружать занимающегося.

Упражнения с гирями очень эффективны, поскольку дают возможность выполнять много силовых упражнений, связанных с баллистикой, основу которых составляют естественные движения человека. А хорошее сцепление с ручкой гири помогает осуществлять перехваты снарядами разными руками, регулируя интенсивность кардионагрузки. Под гиревым весом в работе организма человека принимают участие много мышц, что усиливает гибкость тела и укрепляет стабилизирующие мышцы [6].

При проведении занятий с гирей нужно уделять особое внимание приобретению уверенности в движениях и равновесию, это повлечет развитие интереса к военно-прикладному виду спорта и как следствие уверенности

в себе в целом и в своих силах в частности. При формировании физической подготовленности военнослужащих упражнением «рывок гири» упражнения следует делать в спокойном темпе, чтобы не допустить потери равновесия. Движение гири должно быть похоже на движения маятника. Рывку гири обучают в следующей последовательности:

- принятие стартового положения;
- статическое взаимодействие;
- предварительный замах;
- торможение;
- предварительный разгон;
- финальный разгон;
- уход;
- фиксация;
- удержание;
- активное опускание гири;
- повторное торможение.

При обучении рывку гири важно следить за способом дыхания занимающегося. Пока обучающийся не будет физически крепким и технически не запомнит упражнение, он должен рывок выполнять одновременно с вдохом. Вдох производить – во время фиксации гири в верхнем положении. Исходя из этого, начинать упражнения с гирями нужно сначала с легкого веса. На тренировках зачастую занимающийся делает очень короткую паузу в положении «старт», что облегчает сам рывок, но при выполнении таким образом упражнения на соревнованиях это ухудшает результаты спортсмена. Ошибкой на соревнованиях становится запоздалый старт или, наоборот, преждевременный старт. Спешка в выполнении упражнения не допустима. Она может сбить дыхание занимающегося. Избежать вышеупомянутых недостатков начинающим спортсменам-военнослужащим можно чаще принимая участие в соревнованиях.

Кроме вышеупомянутых методов, развитие силы и выносливости возможно и другими способами, что зависит от степени физической подготовленности военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии Российской Федерации.

На данный момент существует достаточное количество методик по развитию силы у кур-

сантов в процессе обучения в ходе использования всех средств физической подготовки. Они достаточно разнообразны, но имеют единую направленность [5].

Кроме того, для развития силы у будущих офицеров в образовательной деятельности применяются различные методы, такие как максимальных и повторных усилий, изометрических напряжений и переменных сопротивлений [9].

Метод максимальных усилий в образовательной деятельности применяется для развития у военнослужащего максимальной силы и характеризуется использованием в тренировке предельных или околопредельных отягощений. При выполнении упражнений выполняется 3–6 подходов, в каждом из которых количество повторений не должно превышать трех раз. Интервал отдыха между подходами составляет 1–2 минуты.

Методы повторных усилий в образовательном процессе характеризуются многократным повторением силового упражнения с изменяющимся режимом тренировочной работы. При выполнении упражнений методом «повторных усилий» используется 3–6 подходов, в каждом из которых количество повторений составляет 8–12 раз. Интервал отдыха между подходами составляет 1–2 минуты.

Методы «до отказа» характеризуется многократным непрерывным выполнением силового упражнения максимальное количество раз на фоне утомления.

Первый – упражнение выполняется в одном подходе «до отказа», число подходов не «до отказа».

Второй – в последних (одном – двух) подходах упражнение выполняется «до отказа».

Третий – упражнение в каждом подходе выполняется «до отказа», число подходов также «до отказа».

Актуальной проблемой военных вузов является согласование объема задач физической подготовки с бюджетом времени, отводимого на неё. В педагогической литературе отмечается, что большее количество преподавателей считает физическую подготовку основным средством физической подготовленности будущих офицеров и настаивают на увеличении

учебного времени, отводимого на неё. Отдельные исследователи приходят к выводу, что повышение эффективности физической подготовленности курсантов возможно прежде всего на основе правильного планирования и организации физической подготовки курсантов, рационального использования форм и методов физической подготовки в различных сочетаниях, активное комплексирование занятий по физической подготовке с военными дисциплинами, увеличение количества силовых тренировок. При этом большое значение имеет повышение качества силовых тренировок, обеспечение правильной мотивации курсантов, формирования атмосферы соревнования подразделений, сотрудничества преподавателя и курсантов по вопросам достижения высокого уровня физической подготовленности [10].

Следует отметить то, что в войсках национальной гвардии Российской Федерации общепринятыми формами физической подготовки являются:

- учебные занятия – не менее двух академических часов в неделю в соответствии с расписанием занятий;

- физическая тренировка в процессе служебно-боевой деятельности военнослужащих и служебной деятельности сотрудников, проводимой при попутных физических тренировках;

- спортивно-массовая работа – два раза по одному часу в рабочие дни и свободное от занятий время и не менее одного часа в воскресенье и праздничные дни;

- утренняя физическая зарядка, которая проводится не менее 30 минут ежедневно, кроме воскресных и праздничных дней, время на проведение должно быть предусмотрено расписанием дня и планом утренней физической зарядки;

- самостоятельная физическая тренировка – 3–4 раза в неделю, но не менее двух занятий в неделю [11].

Навыки, приобретенные в процессе обучения физической и боевой подготовке, помогут будущим офицерам в их дальнейшей служебной и профессиональной деятельности быстро ориентироваться в типичных и экстремальных ситуациях, формировать необходимый уровень

развития физических и морально-психологических качеств в объеме требований, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач по предназначению, быстро реагировать на изменяющуюся обстановку, анализировать большой объем полученной информации, извлекая необходимую [12].

Таким образом, Росгвардия очень требовательно относится к физической подготовленности своих кадров и, вместе с тем, открывает широкие горизонты для профессионального роста

военнослужащим, способным проявить себя при выполнении задач военной службы. В связи с вышеизложенными аргументами, укомплектованность войск национальной гвардии Российской Федерации военнослужащими с высоким уровнем развития физических качеств, особенно необходимых в профессиональной деятельности, носит актуальный характер, поскольку способствует повышению общего уровня физической подготовленности войск правопорядка успешно выполнять поставленные задачи.

### Список источников

1. Ценцера, С. В. Формирование качеств инновационной личности у офицеров внутренних войск МВД России: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 (5.8.1). М., 2012. 287 с. Электрон. копия печ. изд. URL: <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-kachestv-innovatsionnoi-lichnosti-u-ofitserov-vnutrennikh-voisk-mvd-rossii?ysclid=llqbue8gcc725794624> (дата обращения: 21.06.2023). Доступна на сайте disserCat: Электрон. б-ка диссертаций. Режим доступа: на договорной основе.
2. Ценцера, С. В. Психолого-педагогические основы формирования у курсантов профессиональных качеств, командных и методических навыков. doi 10.24411/1991-5497-2020-00502 // Мир науки, культуры, образования: науч. журн. 2020. № 3(82). С. 172–174. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <http://amnko.ru/index.php/russian/journals/>. Дата публикации: 30.06.2020 (дата обращения: 12.06.2023).
3. Методика отбора и подготовки офицеров и сотрудников, назначаемых на основные руководящие (командные) должности в войсках национальной гвардии Российской Федерации / С. В. Ценцера [и др.]. Саратов: Саратовский воен. ордена Жукова Краснознаменный ин-т войск национальной гвардии, 2022. 82 с. Электрон. версия печ. изд. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48467896&ysclid=llqcletpdl674164194> (дата обращения: 22.06.2023). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка.
4. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / сост. И. В. Морозов. Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный ун-т, 2003. 108 с.
5. Чеканов, Р. В. Основы классических движений в силовых видах спорта на примере гиревого спорта // Обществознание и социальная психология: науч. журн. 2023. № 3-3(47). С. 34–39. ISSN 2949-2637 (online). Электрон. версия. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50736558> (дата обращения: 20.06.2023). Доступна на сайте e-LIBRARY.RU: Науч. электрон. б-ка.
6. Выприков, Д. В. Развитие силовых способностей студентов вуза средствами гиревого спорта и атлетической гимнастики // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: сб. науч. тр. 2020. № 4. С. 3–9. ISSN 2305-8404 (print). Электрон. версия. URL: [https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview\\_therest\\_ru.php?x=tsu\\_izv\\_physical\\_education\\_sport\\_2020\\_04\\_a&year=2020](https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2020_04_a&year=2020). Дата публикации: 30.04.2020 (дата обращения: 18.06.2023).
7. Педагогические условия саморазвития мотивации офицеров к служебно-боевой деятельности / А. Д. Лазукин, А. А. Никонов, Н. В. Пахомова, В. В. Богуславский. doi <http://doi.org/10.15350/24097616.2019.5.14> // ЦИТИСЭ: науч. журн. 2019. № 5(22). С. 156–167. ISSN 2409-7616 (online). Электрон. версия. URL: <https://ma123.ru/ru/2019/11/5-лазукин-никонов/> (дата обращения: 19.06.2023).

8. Психология и педагогика: учеб. пособие: [в 2 кн.]. Кн. 2. Военная педагогика / С. В. Ценцера [и др.]; под общ. ред. С. В. Ценцера. Саратов: Амирит, 2023. 298 с.

9. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е. А. Пронин [и др.] doi 10.34835/issn.2308-1961.2022.6.p312-315 // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6(208). С. 312–315. ISSN 1994-4683 (print), ISSN 2308-1961 (online). Электрон. версия. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-208-2022/68.pdf> (дата обращения: 15.06.2023).

10. Михолап, С. В. Руководство по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации. М., 2018. 44 с.

11. Михолап, С. В. Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации: прил. № 1 к приказу нач. ГУПВ(С) ФС ВНГ РФ. Москва, 2018. 20 с.

12. Ценцера, С. В., Пахомова Н. В. Педагогический анализ содержания подготовки офицеров и сотрудников, назначаемых на основные руководящие должности в войсках национальной гвардии Российской Федерации // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 5(90). С. 220–222. ISSN 1991-5497 (print). ISSN 1991-5500 (online). Электрон. версия. URL: <http://amnko.ru/index.php/russian/journals/>. Дата публикации: 31.10.21 (дата обращения: 12.06.2023).

## References

1. Tsentserya SV. *Formirovanie kachestv innovatsionnoy lichnosti u ofitserov vnutrennikh voysk MVD Rossii = Formation of innovative personality qualities among officers of the internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia* [dissertation]. Moscow; 2012. Available from: <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-diagnostika-mezhlichnostnykh-otnoshenii-voennosluzhashchikh-po-kontraktu-vn?ysclid=llq71lsta1807906396/read/read/read> [Accessed 21 June 2023]. (In Russ.).

2. Tsentserya SV. Psychological and pedagogical foundations for the formation of cadets' professional qualities, team and methodological skills. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2020;(3):172-174. Available from: <http://amnko.ru/index.php/russian/journals/> [Accessed 12 June 2023]. (In Russ.).

3. Tsentserya SV, Pakhomova NV, Dmitriev DV, et al. *Metodika otbora i podgotovki ofitserov i sotrudnikov, naznachayemykh na osnovnye rukovodyashchie (komandnye) dolzhnosti v voyskakh natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii = Methodology of selection and training of officers and employees appointed to the main leadership (command) positions in the troops of the National Guard of the Russian Federation*. Saratov: Saratovskiy voennyi ordena Zhukova Krasnoznamenennyi institut voysk natsional'noy gvardii; 2022. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48467896&ysclid=llqcletpdl674164194> [Accessed 22 June 2023]. (In Russ.).

4. Morozov IV (ed.) *Girevoy sport v Rossii, puti razvitiya i sovremennye tekhnologii v podgotovke sportsmenov vysokogo klassa = Kettlebell lifting in Russia, ways of development and modern technologies in the preparation of high-class athletes: All-Russian Scientific and Practical Conference*. Rostov-on-don; 2003. (In Russ.).

5. Chekanov RV. Fundamentals of classical movements in power sports on the example of kettlebell lifting. *Obshchestvoznaniye i sotsial'naya psikhologiya*. 2023;(3-3):34-39. Available from: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50736558> [Accessed 20 June 2023]. (In Russ.).

6. Vyprikov DV. Development of strength abilities of university students by means of kettlebell lifting and athletic gymnastics. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. 2020;(4):3-9. Available from: [https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview\\_therest\\_ru.php?x=tsu\\_izv\\_physical\\_education\\_sport\\_2020\\_04\\_a&year=2020](https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2020_04_a&year=2020) [Accessed 18 June 2023]. (In Russ.).

7. Lazukin AD, Nikonorov AA, Pakhomova NV, Boguslavskiy VV. Pedagogical conditions for self-development of officers' motivation for service and combat activities. *TsITISE*. 2019;(5):156-167.

Available from: <https://ma123.ru/ru/2019/11/5-лазукин-никонов/> [Accessed 19 June 2023]. (In Russ.).

8. Tsentserya SV (ed.), Dmitriev DV, Meshcheryakov DA, et al. *Psikhologiya i pedagogika. Kniga 2. Voennaya pedagogika = Psychology and pedagogy. Book 2. Military pedagogy*. Saratov: Amirit; 2023. (In Russ.).

9. Pronin EA, Anisimov MP, Davidenko IA, Fadeev AS. Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of grip of the barbell. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2022;(6):312-315. Available from: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/6-208-2022/68.pdf> [Accessed 15 June 2023]. (In Russ.).

10. Mikholap SV. *Rukovodstvo po fizicheskoy podgotovke v voyskakh natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii = Manual on physical training in the troops of the National Guard of the Russian Federation*. Moscow; 2018. (In Russ.).

11. Mikholap SV. *Sbornik uprazhneniy i normativov po fizicheskoy podgotovke v voyskakh natsional'noy gvardii Rossiyskoy Federatsii = Collection of exercises and standards for physical training in the troops of the National Guard of the Russian Federation*. Moscow; 2018. (In Russ.).

12. Tsentserya SV, Pakhomova NV. Pedagogical analysis of the content of the training of officers and employees appointed to the main leadership positions in the troops of the National Guard of the Russian Federation. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya*. 2021;(5):220-222. Available from: <http://amnko.ru/index.php/russian/journals/> [Accessed 12 June 2023]. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию 16.07.2023; одобрена после рецензирования 18.08.2023; принята к публикации 07.09.2023.

The article was submitted 16.07.2023; approved after reviewing 18.08.2023; accepted for publication 07.09.2023.