© А.Н. Ларин, Е.И. Федак, К.С. Рыжов, К.С. Кручинина

DOI: <http://doi.org/10.15350/2409-7616.2020.2.26>

УДК 37.037.2

**ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КУРСАНТОВ ВУЗОВ РОСГВАРДИИ**

А.Н. Ларин, Е.И. Федак, К.С. Рыжов, К.С. Кручинина

Ларин Александр Николаевич,
старший преподаватель, Пермский военный институт
войск национальной гвардии Российской
Федерации, Пермь, Россия.
РИНЦ SPIN-код: 4322-3568
E-mail: Larsan59@mail.ru

Федак Евгений Иосифович,
кандидат педагогических наук, доцент, профессор.
Военный Университет Министерства Обороны
Российской Федерации, Москва, Россия.
E-mail: fed-read@mail.ru

Рыжов Кирилл Сергеевич,
старший преподаватель, Пермский военный институт
войск национальной гвардии Российской
Федерации, Пермь, Россия.
E-mail: Kirillryzhov59@mail.ru

Кручинина Кристина Сергеевна,
преподаватель, Пермский военный институт войск
национальной гвардии Российской
Федерации, Пермь, Россия.
РИНЦ SPIN-код: 1811-9756
E-mail: Kristina-1987-87@list.ru

Аннотация. В статье рассматривается эффективность процесса физической подготовки в вузах, которая не позволяет достичь требуемого уровня знаний по физическому самосовершенствованию курсантов. Отмечается, что развитие, совершенствование и поддержание базовых физических качеств, формирование военно-прикладных, служебно-прикладных и двигательных навыков, а также устойчивых навыков владения боевыми приёмами, с учётом особенностей выполнения служебно-боевых задач является главной задачей физической подготовки в войсках национальной гвардии Российской Федерации. Подчёркивается, что решение новых, нетипичных в современных условиях служебной деятельности задач обусловило необходимость переосмысления и переоценки знаний выпускников, внесения серьёзных корректив в систему их обучения, по дисциплине «Физическая подготовка (культура)» и внедрение информационных технологий в процесс

физического совершенствования курсантов. Устанавливается обстоятельство, требуемое пересмотра методики по проведению физической подготовки в вузах Росгвардии, выполнение целевой установки обучения и задач физической подготовки, предполагает нахождение путей рационального применения в образовательном процессе средств, норм и методов физической тренировки, которые позволяют в заданных условиях обеспечить повышение качества процесса обучения. Раскрываются недостатки в системе физической подготовки вузов. В статье подробно освещается, что для мотивации курсантов к физическому самосовершенствованию необходимо внедрить в образовательный процесс вузов разработанные педагогические условия и комплекс физических упражнений, определяющие качество функционирования всей системы физической подготовки в целом. Констатируется, что физическая подготовка рассматривается как составная часть системы профессионального обучения, с учётом конкретных условий профессиональной деятельности говорится о разработке педагогической технологии организации физической подготовки курсантов направленная на физическое самосовершенствование. В заключении представляется возможным утверждать о точности подобранного авторского подхода к комплектованию основных педагогических условий и достижения общих целей, точности методологического и методического подходов подобранных при формировании авторской позиции.

Ключевые слова: *оптимизация, учебная деятельность, информационные технологии, физическое самосовершенствование, педагогические условия, комплекс физических упражнений.*

PROCESS OPTIMIZATION ON PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT CADETS OF ROSGUARD UNIVERSITIES

A.N. Larin, E.I. Fedak, K.S. Ryzhov, K.S. Kruchinina

Aleksandr N. Larin,

Senior lecturer of the Department of physical training and sports,
Perm military institute of the Russian National Guard
Federation, Perm, Russian Federation.
E-mail: Larsan59@mail.ru

Evgeny I. Fedak,

Ph. D (Pedagogics), Associate Professor, Professor at the Pedagogics
Department, Military University, Ministry of Defense of the
Russian Federation, Moscow, Russian Federation.
E-mail: fed-read@mail.ru

Kirill S. Ryzhov,

Senior lecturer of the Department of physical training and sports,
Perm military institute of the Russian National Guard
Federation, Perm, Russian Federation.
E-mail: Kirillryzhov59@mail.ru

Kristina S. Kruchinina,

Lecturer of the Department of physical training and sports,
Perm military institute of the Russian National Guard
Federation, Perm, Russian Federation.
E-mail: Kristina-1987-87@list.ru

Abstract. *The article considers the effectiveness of the process of physical training in higher education institutions, which does not allow achieving the required level of knowledge on physical self-improvement of cadets. It is noted that the development, improvement and maintenance of basic physical qualities, the formation of military-applied, service-applied and motor skills, as well as stable skills of combat techniques, taking into account the specifics of performing service-combat tasks, is the main task of physical training in the national guard of the Russian Federation. It is emphasized that the solution of new, atypical tasks in modern conditions of professional activity has caused the need to rethink and re-evaluate the knowledge of graduates, making serious adjustments to their training system, in the discipline "Physical training (culture)" and the introduction of information technologies in the process of physical improvement of cadets. Set circumstance, required a revision of the methodology for conducting physical training in the regarded universities, the implementation of target setting and learning objectives of physical training, it involves finding ways of rational use in the educational process of funds, norms and methods of physical training that allows under specified conditions to improve the quality of the learning process. Shortcomings in the system of physical training of higher education institutions are revealed. The article describes in detail that in order to motivate cadets to physical self-improvement, it is necessary to introduce into the educational process of higher education institutions the developed pedagogical conditions and a set of physical exercises that determine the quality of functioning of the entire system of physical training as a whole. It is stated that physical training is considered as an integral part of the system of professional training, taking into account the specific conditions of professional activity, it is said about the development of pedagogical technology for organizing physical training of cadets aimed at physical self-improvement. In conclusion, it seems possible to assert that exactly matched the author's approach to the acquisition of basic pedagogical terms and achieve common goals, accuracy and methodological approaches chosen during the formation of the author's position.*

Keywords: *optimization, educational activities, information technologies, physical self-improvement, pedagogical conditions, a set of physical exercises.*

Практика профессиональной деятельности военнослужащих, сотрудников Росгвардии показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий зависит, прежде всего, от уровня физической подготовленности, психологической устойчивости и сформированной специальных двигательных навыков [6, 10].

Модернизация российского образования принесла в вузы Росгвардии много значительных изменений, как для курсантов, так и для преподавателей. Развитие, совершенствование и поддержание базовых физических качеств, формирование военно-прикладных, служебно-прикладных и двигательных навыков, а также устойчивых навыков владения боевыми приёмами, с учётом особенностей выполнения служебно-боевых задач стало главной задачей физической подготовки в войсках национальной гвардии Российской Федерации.

Решение новых, нетипичных в современных условиях служебной деятельности задач обусловило необходимость переосмысления и переоценки знаний по физическому самосовершенствованию выпускников вузов Росгвардии, внесения серьёзных корректив в

систему их обучения, по дисциплине «Физическая подготовка (культура)». Данное обстоятельство предопределило необходимость разработать концепцию развития физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии Российской Федерации, направленную на подготовку здоровых, физически развитых, психологически устойчивых военнослужащих, сотрудников, лиц гражданского персонала способных эффективно выполнять задачи служебно-боевой, оперативно-служебной и профессиональной деятельности [2, 4, 7].

Привлечение военнослужащих, сотрудников к выполнению различного рода служебно-боевых и оперативно-служебных задач в условиях локальных конфликтов обусловило значительное повышение требований к уровню их физической и психологической подготовленности (А.В. Бурков, 1970; И.И. Варжеленко, 1978; Л.А. Вердер-Дубровин, 1961; В.В. Горожанин, 1975; А.А. Горячев, 1980; В.Л. Динер, 1973; В.В. Естафьев, 1973; Л.М. Куликов, 1984; С.Д. Михеев, 1989; В.А. Сабина, 1998; Б.М. Чепелкин, 1979 и др.).

Данное обстоятельство требует пересмотра методики по проведению физической подготовки в вузах Росгвардии, выполнение целевой установки обучения и задач физической подготовки, предполагает нахождение путей рационального применения в образовательном процессе средств, норм и методов физической тренировки, которые позволяют в заданных условиях обеспечить повышение качества процесса обучения [14, 16].

Таким образом, актуальность данного исследования определяется низкой эффективностью процесса физической подготовки в вузах, которая не позволяет достичь требуемого уровня знаний по физическому самосовершенствованию курсантов [1, 3].

Физическая подготовка в вузах играет первостепенную роль в подготовке курсантов к военно-профессиональной деятельности. Именно в системе физической подготовки концентрируется специфическая человеческая деятельность, направленная на обеспечение необходимого уровня физического и морального состояния выпускников вузов Росгвардии для выполнения служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением.

Физическая подготовка по своей сущности является сложной социальной динамической системой с присущими ей объективными процессами функционирования, и она поддается научному управлению. Основным средством управления является информация, доводимая по техническим, документальным и другим каналам. Один из путей по оптимизации процесса по физическому самосовершенствованию курсантов становится – внедрение в физическую подготовку информационных технологий, основанных с принципами информатики и реализуемых с помощью электронных носителей, что даёт возможность осуществлять управление путём воздействия на физическую подготовку в целом, как на процесс физического совершенствования курсантов.

Использованием информационных технологий в организации и проведении соревнований по различным видам спорта позволило увеличить оперативность работы, надежность и скорость обработки информации, поступающей с мест соревнований. Несмотря на объективные и субъективные трудности, процесс компьютеризации в системе физической подготовки становится реальностью. Благодаря информатизации можно определять рейтинг спортивных команд и отдельных спортсменов, сравнительный анализ и экспертные оценки позволяют вскрывать положительные и отрицательные факторы системы физической подготовки.

В управлении процессом физического совершенствования курсантов информационные технологии целесообразно использовать в следующих основных направлениях:

– тестированием физического развития и функционального состояния организма курсантов в целях повышения уровня физической подготовленности и устойчивости

организма курсантов к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, адаптации к условиям военно-профессионального обучения;

- регистрация и изучение качества проводимых военно-спортивных мероприятий, обработка результатов соревнований в интересах повышения физического состояния курсантов, выявление уровня освоения теоретических основ физической подготовки и практической подготовленности по разделам для внесения корректировки в методику обучения;

- контроль физической работоспособности обучаемых, оценка их функциональной готовности для решения задач образовательного процесса;

- применение информационной технологии в научно-исследовательской работе как инструмента эксперимента и обработки данных.

Информационное обеспечение по оптимизации процесса по физическому самосовершенствованию включает:

- формирование банка данных по вопросам физической подготовки и спорта в Росгвардии;

- контроль и учёт позволяют глубоко и всесторонне изучить и оценить фактическое состояние физической подготовки, проанализировать динамику её изменения за определенный промежуток времени, вскрыть имеющиеся недостатки и на этой основе наметить и оценить эффективность мер по дальнейшему повышению процесса физического совершенствования обучаемых;

- прогнозирование даёт возможность видеть перспективу, осуществлять оптимальное планирование физической подготовки, выявлять закономерности и тенденции совершенствования системы физической подготовки в целом и отдельных её компонентов.

Таким образом, использование информационных технологий в том или ином направлении взаимосвязано с процессом физического совершенствования курсантов.

Знание преподавателями кафедры физической подготовки и спорта информационных технологий позволит более эффективно и целенаправленно применять их на практике, управлять как информационными потоками, так и процессом физического совершенствования личного состава с целью приведения его в требуемое состояние.

Проведенный анализ полученных отзывов от руководителей подразделений с мест службы выпускников повествуют, что на сегодняшний день наблюдается неблагоприятный рост тенденции несоответствия специальной подготовленности молодых офицеров к выполнению служебно-боевых и оперативно-служебных задач в соответствии с их предназначением. Зачастую данные о служебной деятельности выпускников носит общий характер, по ним невозможно принимать действенные меры для повышения знаний курсантов, что негативно сказывается на их самосовершенствовании в целом [5, 11].

По нашему мнению, к недостаткам в системе физической подготовки вузов относятся:

- при применении средств и методов физической тренировки несоответствие их задачам служебно-боевой и оперативно-служебной деятельности войск;

- ненадлежащих методик, нацеленных на обеспечение физической и психологической готовности курсантов;

- не эффективное применение форм физической подготовки в интересах мотивации к физическому самосовершенствованию;

- не разработаны тесты и объективные критерии по физической и психологической готовности курсантов к выполнению поставленных задач.

С учётом конкретных условий профессиональной деятельности физическая подготовка будущих военных специалистов рассматривается как составная часть системы профессионального обучения. Наши исследования свидетельствуют о том, что для мотивации курсантов к физическому самосовершенствованию необходимо внедрить в

образовательный процесс вузов с использованием информационных технологий разработанные педагогические условия и комплекс физических упражнений, определяющие качество функционирования всей системы физической подготовки в целом [9, 12].

Данные педагогические условия включают в себя три критерия отражающие средства и методы тренировки. В каждом из критериев использовался разработанный комплекс физических упражнений [13, 17].

Научно-исследовательская работа по оптимизации процесса по физическому самосовершенствованию проводилась в условиях военно-профессиональной деятельности с использованием ресурсов научно-исследовательской лаборатории кафедры физической подготовки и спорта вуза Росгвардии. В эксперименте участвовало 188 курсантов, мужского пола. До и после окончания эксперимента курсанты прошли диспансерное обследование и тестирование по физическим качествам (сила, быстрота, выносливость). По результатам итогового диагностирования было установлено, что увеличение показателей физического развития и функционирования состояния, а так же показателей физической подготовленности у курсантов произошло в экспериментальной группе. Наглядно сравнительные результаты итогового диагностирования на завершающем этапе представлены в таблице 1, на рисунке 1.

Таблица 1

Оценочные показатели по критериям и показателям оценки оптимизации процесса по физическому самосовершенствованию на завершающем этапе

№ п/п	Исследуемые показатели	ЭГ (n=90)	КГ (n=90)	t
		x±m	x±m	
Физическое развитие и функционирование состояния				
1.	Рост стоя, см	178,96±0,58	178,72±0,71	0,26 p<0,05
2.	Вес, кг	78,46±0,75	75,72±0,78	2,53 p<0,05
3.	Окружность груди, см			
	Максимальный вдох	100,24±0,52	97±0,51	4,45 p<0,05
	Максимальный выдох	95,62±0,48	92,68±0,55	4,03 p<0,05
	Пауза	97,62±0,5	94,23±0,48	4,89 p<0,05
4.	Индекс Эрисмана, см	5,03±0,52	4,93±0,58	0,27 p<0,05
5.	Индекс Пинье, бал.	13,14±1,08	13,52±1	0,26 p<0,05
Физическая подготовленность				
№ п/п	Исследуемые показатели	x±m	x±m	t
1.	Подтягивание, кол.раз	18,92±0,17	15,00±0,16	16,79 p<0,05
2.	Бег 100 м, сек.	13,00±0,02	13,24±0,02	8,49 p<0,05
3.	Бег на 3000 м, мин., сек.	11,24±0,03	11,42±0,02	6,38 p<0,05

Рис. 1. Показатели физической подготовленности на завершающем этапе

Вышеизложенное позволяет нам утверждать, что разработанные педагогические условия и комплекс физических упражнений показали высокую эффективность, в результате их применения достоверно улучшились показатели по физическим качествам (сила, быстрота и выносливость) у курсантов экспериментальной группы.

Таким образом, представляется возможным утверждать о точности подобранного авторского подхода к комплектованию основных педагогических условий и достижения общих целей, точности методологического и методического подходов подобранных при формировании авторской позиции. Результаты опытно-экспериментального исследования, полученные при использовании индекса Эрисмана, индекса Пинье, коэффициента корреляции r-Пирсона, t-критерия Стьюдента, доказывают выдвинутые рабочие гипотезы и дают возможность сделать заключение об общей эффективности педагогических условий и комплексов физических упражнений для оптимизации процесса по физическому самосовершенствованию курсантов вузов Росгвардии [8].

Литература:

1. Абдрахманов З.А., Ишанов П.З., Кошкумбаев К.Т., Суймуханов У.А. Педагогические основы воспитания и самовоспитания будущих специалистов физической культуры и спорта // Международный журнал экспертного образования. – 2017. – № 3-2. – С. 126-130. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28825705>
2. Алёхин И.А. Опережающий характер развития образования – это прогрессивно // Мир образования – образование в мире. – 2014. – № 1. – С. 4-17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21351066>.
3. Алёхин И.А., Сливин Т.С. Перспективы военного образования в России // Мир образования – образование в мире. – 2013. – № 2. – С. 32-36. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20144521>.
4. Бережнова Л.Н., Гупалов М.М. Самообразование курсантов в образовательной среде военного вуза: проблемы и пути их решения // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 181-185. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22458414>.
5. Болотин А.Э., Сивак А.Н. Требования, предъявляемые к выпускникам вузов внутренних войск МВД России для эффективного выполнения служебно-боевых задач // Ученые записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 30-35. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23383801>.
6. Гожиков В.Я. Стрелков А.А., Борисов А.В. Психолого-педагогические условия формирования мотивационно-ценностного отношения курсантов военных вузов к

физической культуре и здоровому образу жизни // Актуальные психолого-педагогические проблемы образовательной и военно-служебной деятельности. - 2014. - № 3. - С. 205-214.

7. Гожиков В.Я., Стрелков А.А. Инновационные психолого-педагогические подходы к повышению качества физической подготовленности у курсантов военных вузов: ценностно-мотивационный контекст // Инициативы XXI века. - 2015. - № 1-2. - С. 87-89. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23693471>

8. Деникин А.В. Методология психолого-педагогических исследований // Мир образования – образование в мире. - 2013. - № 2. - С. 11-17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20144518>.

9. Ларин А.Н., Кручинина К.С. Применение современных педагогических технологий в обучении курсантов вузов Росгвардии методике физического самосовершенствования // ЦИТИСЭ. - № 5 (22), 2019. - С. 252-261. DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2019.5.23>.

10. Ларин А.Н., Рыжов К.С. Физическое самосовершенствование как одно из социально важных качеств курсантов вузов Росгвардии в процессе физической подготовки // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. - 2019. - № 4 (50). - С. 261-266. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41745502>.

11. Собина В.А. Концепция физической подготовки военнослужащих военно-учебных заведений на первоначальном этапе их обучения: Дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. - Санкт-Петербург, 1998. - 303 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15969612>

12. Собина В.А., Лазукин А.Д., Лямзин М.А. Система образования Российской Федерации: анализ компонентов // Вестник Екатеринбургского института. - 2013. - № 2. - С. 3-10. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20141473>

13. Федак Е.И. Организация физической подготовки в условиях самоизоляции (карантина): учебное пособие / Е.И. Федак, А.Н. Ларин, В.В. Ефимов. - Пермь: Изд-во ПВИ войск национальной гвардии, 2020. - 80 с.

14. Федак Е.И. Сборник учебных и методических материалов по реализации метода принуждения в воспитании военнослужащих: учебное пособие / Е.И. Федак, С.В. Бойко. - М.: Лаборатория «ОП», 2013. - 169 с. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19626393>

15. Федак Е.И., Бойко С.В. Сущностные, содержательные и структурные компоненты процесса реализации метода принуждения в воспитании военнослужащих внутренних войск // Наука и бизнес: пути развития. - 2013. - № 9 (27). - С. 24-27. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20866931>

16. Холобцев Н.С. Средства и методы физического совершенствования военнослужащих / Н.С. Холобцев, А.Н. Шарипов, В.В. Ефимов // Учебное пособие. - Пермь: ПВИ ВВ МВД России, 2014. - 25 с.

17. Larin A.N., Kupavsky V.F., Andrunik A.P., Dubrovsky A.V. and Cherdantsev V.P. Effect of conduct self-regulation on functional state and physical development of cadets studying in military institutes // The Journal of Social Sciences Research. - 2018. - Special Issue. №3. - P: 163-167. DOI: doi.org/10.32861/jssr.spi3.163.167

References:

1. Adrakhmagov Z.A., Ishanov P.Z., Koshkumbaev K.T., Suimukhanov U.A. Pedagogical bases of education and self-education of future specialists of physical culture and sport. *International journal of expert education*, 2017, no. 3-2, pp. 126-130. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28825705>

2. Alyokhin I.A. The Advanced character of education development is progressive. *World of education-education in the world*, 2014, no. 1, pp. 4-17. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21351066>
3. Alyokhin I.A., Slivin T.S. Prospects of military education in Russia. *World of education-education in the world*, 2013, no.2. – Pp. 32-36. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20144521>
4. Berezhnova L.N., Gupalov M.M. Self-education of cadets in the educational environment of a military University: problems and ways to solve them. *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, 2014, no.10 (116), pp. 181-185. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22458414>
5. Bolotin A.E., Sivak A.N. Requirements for graduates of higher education institutions of internal troops of the Ministry of internal Affairs of Russia for effective performance of service and combat tasks. *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, 2012, no.10 (92), pp. 30-35. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23383801>
6. Gozhikov V.Ya., Strelkov A.A., Borisov A.V. Psychological and pedagogical conditions of formation of motivational and value attitude of cadets of military universities to physical culture and healthy lifestyle. *Actual psychological and pedagogical problems of educational and military service activities*, 2014, no.3, pp. 205-214. (In Russian)
7. Gozhikov V.Ya., Strelkov A.A. Innovative psychological and pedagogical approaches to improving the quality of physical fitness in military University cadets: value and motivational context. *Initiatives of the XXI century*, 2015, no.1-2, pp. 87-89. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23693471>
8. Denikin A.V. Methodology of psychological and pedagogical research. *The world of education is education in the world*, 2013, no. 2, pp. 11-17. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20144518>.
9. Larin A.N., Kruchinina K.S. Application of modern pedagogical technologies in teaching cadets of higher education institutions of the Russian Guard to the method of physical self-improvement. *CITISE*, 2019, no.5 (22), pp. 252-261. (In Russian) DOI: <http://doi.org/10.15350/24097616.2019.5.23>.
10. Larin A.N., Ryzhov K.S. Physical self-improvement as one of socially important qualities of students of universities of Regarded in the physical training process. *Proceedings of the Baltic state fishing fleet Academy: psychological and pedagogical Sciences*, 2019, no.4 (50), pp. 261-266. (In Russian) URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41745502>.
11. Sobina V.A. *Concept of physical training of military personnel of military educational institutions at the initial stage of their training*. Doc. Diss. Saint Petersburg, 1998, 303 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=15969612>
12. Sobina V.A., Lazukin A.D., Lyamzin M.A. System of education of the Russian Federation: analysis of components. *Bulletin of the Yekaterinburg Institute*, 2013, no.2, pp. 3-10. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20141473>
13. Fedak E.I., Larin A.N., Efimov V.V. *Organization of physical training in conditions of self-isolation (quarantine)*. Perm, National Guard troops Publ., 2020. – 80 p. (In Russian)
14. Fedak E.I., Boyko S.V. *Collection of educational and methodological materials on the implementation of the method of coercion in the education of military personnel*. Moscow, Laboratory "OP" Publ., 2013, 169 p. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=19626393>
15. Fedak E.I., Boyko S.V. Essential, content and structural components of the process of implementing the method of coercion in the education of internal troops. *Science and business: ways of development*, 2013, no.9 (27), pp. 24-27. (In Russian) URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=20866931>

16. Kholobtsev N.S., Sharipov A.N., Efimov V.V. *Means and methods of physical improvement of military personnel*. Perm: Ministry of internal Affairs of Russia Publ., 2014, 25 p. (In Russian)

17. Larin A.N., Kupavsky V.F., Andrunik A.P, Dubrovsky A.V. and Cherdantsev V.P. "Effect of conduct self-regulation on functional state and physical development of cadets studying in military institutes. *The Journal of Social Sciences Research*, 2018, Special Issue. 3, pp: 163-167. DOI: doi.org/10.32861/jssr.spi3.163.167

Submitted: 1 May 2020

Accepted: 31 May 2020

Published: 2 June 2020